GOA

YIKA BEYNİNİ!

BİLİNÇALTI FORMATLAMA!

Bu kitapla beynimi sağlık, mutluluk, başarı ve tüm hedeflerime ulaşmak için formatlayabilirim.



56. BASKI

M. BARIŞ MUSLU

uroFormat™ ile beynini sağlığa, mutluluğa, başarıya formatla

NEUROFORMAT™ İLE BİLİNÇALTINI FORMATLA!

Pozitif düşünce çok güzel ama yetmez!

Eğer sadece enteresan, ilham verici hikâyeleri okuyacağınız bir pozitif düşünme kitabı arıyorsanız yanlış adrestesiniz. Evet, böyle hikâyeleri okumak çok keyifli ama motivasyonumuz çok kısa süre dayanabildiği için iyileşmeyi yaşamadan, hemen eski halimize geri dönüyoruz.

Bilinçaltın karşında değil, yanında olsun!

Bu kitapta ilk kez karşılaşacağınız basit metotlarla çok kısa sürelerde büyük otomatik değişimler yaşayacaksınız. Bu değişimleri o kadar hızlı ve doğal şekilde tecrübe edeceksiniz ki, daha önce farklı olduğunuzu dahi inkar edebilirsiniz.

Kendi beyninizi yıkayarak, cevabını bulacağınız sorunlardan sadece bazıları:

- Profesyonel başarı
- Spor ve sahne performansı
- Sınırlayıcı inançlar
- İlişkiler
- Utangaçlık ve kendine güven
- Genel stres
- Tüm fobiler, korkular ve endişeler
- İdeal kilomuza ulaşmak
- Bağımlılıklar – sigara, alkol
- Panik atak - kaygı bozuklukları
- Depresyon
- Fiziksel, özellikle psikosomatik ağrılar (migren, fibromiyalji)
- Alerjiler, astım



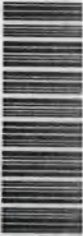
M. Barış Muslu, 1975 yılında doğdu. Orta ve lise eğitimini Tarsus Amerikan Koleji'nde sürdürürken, lise döneminde gittiği ABD'de 2 senede liseyi ve 3 senede Michigan Tech Üniversitesi'ni bitirerek 20 yaşında genç bir mühendis olarak Türkiye'ye döndü. 1994 yılında Amerika'da aldığı NLP eğitimleri onun hayata çok daha farklı bir pencereden bakmasını sağladı. Çeşitli kuruluşlarda profesyonel olarak çalışırken, aynı zamanda NLP danışmanlığı yapmaya devam etti. Bu arada Koç Üniversite'nde işletme mastırını tamamlayarak, 2001 yılında kendi şirketini kurdu. Bu tarihten beri, Türkiye'de yüz binlerce insanın kullandığı teknoloji servislerini yaratmanın dışında, yaşam koçu ve danışman olarak çalışmalarına devam e

www.neuroformat.com


978-6054-353-48-4
9 786054 353484







Düzelti : Güneş Penso
Kitap hazırlık : Goa Yayıncılık

Bu kitap GOA Basım Yayın ve Tanıtım Hizmetleri tarafından hazırlanmış ve Kitap Matbaacılık San. Tic. Ltd. Şti'nde basılmıştır.
Davutpaşa Cad. No: 123 Kat: 1 Topkapı-İSTANBUL- (0212) 482 99 10 - Sertifika No:16053

GOA Basım Yayın ve Tanıtım Hiz. San. Tic. Ltd. Şti.
Dikilitaş Mah. Hoşsohbet Sok. Danış Apt. N:5/13 Gayrettepe-İstanbul
Tel: (0212) 275 92 02 info@goa.com.tr www.goa.com.tr
http://twitter.com/GOA_Yayincilik facebook: Goa Yayıncılık

İÇİNDEKİLER

Başlamadan önce bu kitabın yaratılış öyküsünü kısaca sizlerle paylaşmak istiyorum.

Bu kitabı yazdığım 2011 yılında yaşım otuz altı. 1994 yılında, henüz üniversitede öğrenciyken Amerika'da aldığım NLP eğitiminden beri, bu alanda danışmanlık ve yaşam koçluğu yaptığım için psikoloji alanında çıkan tüm yenilikleri yoğun şekilde takip ediyorum. Ama bana bu kitabı yazdıracak olan hikaye ve kişisel deneyimlerim altı yıl kadar önce başladı.

Altı yıl önce, tüm bu araştırmalarım yaşadığım bir sağlık durumu nedeniyle doruğa ulaştı. On yedi yaşındayken kırılan ve yıllardır hiçbir sorun yaşamadığım sol el bileğim, kırıldığı günden on beş yıl sonra bir sahne provası için çok yoğun şekilde gitar çalmamdan kaynaklanan ve hayatımı çok zorlaştıran bazı şiddetli kronik ağrılara yol açtı. Bununla ilgili olarak, sayısı 50'ye yaklaşan doktor ve tedavi alternatiflerini (NLP de dahil olmak üzere) denememe rağmen hiçbirinden sonuç alamadım.

İşte böyle bir zamanda, özellikle de kendi durumumu iyileştirmek için dünyada farklı konularda kullanılan ve uygulandıkları konularda çok başarılı sonuçlar veren birçok yöntemi keşfettiğim çok uzun süren bir eğitim ve araştırma dönemi geçirdim.

Şunu itiraf etmek isterim ki, insanlar gerçekten motive olduklarında, büyük zahmetlerin altına girebiliyorlar. Sonuçta, kendimize ya da bir yakımınıza kötü bir şey olmadığı sürece, hepimiz daha kolay olanı seçiyor, hayatta keyif aldıklarımızı yapmaya devam ediyoruz. Muhtemelen bunlar bir kitabın

yazılmasına da vesile olmuyor. Elinizde tuttuğunuz bu kitap işte böyle zorlukların yarattığı bir motivasyonun sonucudur.

Başlamadan birkaç noktayı eklemek isterim. Bu kitap, ihtiyacınız olan anlarda tekrar tekrar dönüp bakacağınız ve pratiğe aktarabileceğiniz teknikler içeren bir başucu kitabı. Bu nedenle bazı noktaların üzerinde bilerek fazlaca durmaya çalıştım. Hani aslında çok iyi bildiğimiz bir konuda kafamızın içinde bir şey "klik" eder ya, işte o an anlamaktan daha öte, idrak ederiz. Amacım bunu sağlamaya çalışmaktı.

Kitaba başlamadan idrak etmemizi istediğim bir nokta var. Kitapta psikoloji ve beyinle ilgili enteresan bilgileri bulacak olsanız da asıl amacım bu değil. Bu kitabın etkisi, özellikle içindeki teknikleri kendi hayatımızdaki özel durumlara uyguladığımızda ortaya çıkacaktır. Kitapta bulunan tekniklerin uygulanması oldukça basit. Hayatınızı kısıtlayan fobilerden panik atağa, yıllardır nedenini çözemediğiniz kronik hastalıklardan kilo sorununa, kendine güvensizlikten ilişkilerde utangaçlığa kadar birçok problemi yaratan faktörleri birer birer temizleyeceksiniz. Dilediğiniz hedefe ulaşmak için önünüzdeki tüm engelleri kaldıracaksınız ve böylece istediğiniz tüm değişimler otomatik olarak gerçekleşecek.

Birazdan okumaya başlayacağınız kitabın hayatınızı değiştireceğine tüm kalbimle inanıyorum. Ancak bunun tek şartı, değişimi yaratmak adına teknikleri uygulamak için kendinize zaman ayırmanız.

Kullandığımız söylenen %10'u bile neden kontrol edemiyoruz?

Beynimizi Kontrol Edemiyoruz

- Kötü hiçbir şey olmamasına rağmen, hayatımız neden çocukluğumuzdaki kadar keyif vermiyor?
- İncir çekirdeğini doldurmadığını bildiğimiz halde, neden saçma sapan olaylar keyfimizi kaçırıyor?
- Başkalarıyla uğraşmak yetmez gibi, bize engel olması adına neden heyecanımızı, kaygımızı ikna etmek zorunda kalıyoruz?
- Topluluğa konuşma yapmak üzereyiz, her şeyimizle hazır olmamıza rağmen, neden beynimize sakin olması gerektiğini anlatamıyoruz?
- Çok iyiyiz, eğitimliyiz, güzeliz, yakışıklıyız, bin bir türlü özelliğimiz var ama neden sokaktaki çiçekçinin özgüvenine sahip değiliz?

Eğer beynimizi gerçekten kontrol ediyor olsaydık, çocukluğumuzdaki kadar mutlu olurduk. Üzüldüğümüz sorunun önemi yoksa beynimizi meşgul etmezdi. Heyecanımızı engellememiz gerekiyorsa, bunu kolayca yapabilirdik ya da gerçekten çok üstün özelliklerimiz özgüvenimizi tavan yaptırırdı.

Benzer sayısız soru sorabiliriz. Kısacası, neden mantık çerçevesinde beynimiz duygularımızı kontrol etmiyor?

Beynini ve duygularını kontrol edemeyen dünyaca ünlü yıldızlardan örnekler verelim.

- Arnold Schwarzenegger'in iğneden ödü kopuyor, iğne olurken bayılıyor.
- Ünlü yönetmen Steven Spielberg'in böcek fobisi var, karıncalardan bile anormal şekilde korkuyor.
- Brad Pitt'in köpekbalığı ve örümcek fobisi var.

- Johnny Depp palyaçolardan ve dünya tatlısı bebeklerden korkuyor.
- Jennifer Aniston, Cher ve Whoopie Goldberg'in uçuş fobileri var. Mümkün olduğunca her yere karayoluyla gidiyorlar.

Bu insanlar deli mi?

Hayır.

Beynimiz Hızlı Öğreniyor

Bu dünya yıldızlarına korkularının manasızlığı neden anlatılamıyor, ya da anlatılması neden işe yaramıyor? Johnny Depp'in neden bebeklerden korkmaması gerektiğinin anlatılmasına zaten gerek yok. Mesela, Jennifer Aniston'a aslında uçak yolculuklarının kara yolculuklarına göre çok daha güvenli olduğu, uçak kazalarında ölme olasılığının karayollarına göre çok daha az olduğunu sağlam istatistiklerle dolu şık bir sunum ile anlatılsa işe yarar mı?

- Hayır.

NeuroFormat™ nedir?

NeuroFormat™, kelime anlamı olarak, nörolojiyi formatlama, yeniden biçimlendirme anlamına gelmektedir. Özellikle son 20 yılda geliştirilmiş çok etkili yöntemlerin **NeuroFormat™** modeli içerisinde, en etkili oldukları alanlarda kullanılarak beynin sağlık, başarı, mutluluk için yeniden programlanmasını sağlar. İçerisinde enerji psikolojisi, EFT, NLP, Gestalt, Hipnoterapi, Kinesiyoloji, Psych-k, Meta-Medicine, Sedona Metodu, German New Medicine, Kognitif Davranışçı Terapi, EMDR gibi bir çok metodolojinin özünü barındırmaktadır.

Beyin, bizim konuşma terapileriyle yapmaya çalıştığımızdan çok daha hızlı şekilleniyor. Mesela, bir sürücü geçirdiği bir kaza anında 1-2 saniyelik bir zaman diliminde araba kullanmaktan hayat boyu korkmayı öğrenebiliyor. Klasik yöntemler, bu kişiye günlerce sürecek konuşmalarla arabadan korkmamayı sağlamaya çalışıyor. Beynimizin, bu durumda sakin kalmayı öğrenmesi için sadece 1-2 saniyesi var. **NeuroFormat™** yöntemleri, değişimi bu kısa sürede gerçekleştirilmek üzerine yoğunlaşmakta, klasik yöntemlerde aylar alabilen tedaviler, bu metodoloji içerisinde saatler içerisinde gerçekleştirilmektedir.

Daha detaylı bilgiyi, **www.neuroformat.com** adresinde bulabilirsiniz.

Bu kitapta ne bulacaksınız?

Bu, enteresan ilham verici hikâyeleri okuyacağınız bir pozitif düşünme kitabı değil. O tarz kitaplardan yeterince var ve benzer şeyleri yazan yeni bir kitaba ihtiyaç olmadığını düşünüyorum. Evet, motive edici hikâyeleri okumak çok keyifli ama beynin sadece "bilinçli" yönüne hitap ediyorlar. Size haddim olmayarak "pozitif düşünün, sabırlı olun, hayat güzel, keyfinize bakın" gibi öğütler vermeyeceğim. Siz zaten nerde nasıl davranacağınızı, hayatınızda ne yapmanız gerektiğini çok iyi biliyorsunuz.

Bu kitapta, başlığına uygun olarak sağlık, mutluluk, başarı için kendi beyninizi nasıl yıkayabileceğinizi bulacaksınız. Duygularınızı nasıl kontrol edebileceğinizi görecek, muhtemelen ilk kez karşılaşacağınız, hatta belki de garip karşılayacağınız basit tekniklerle çok kısa sürelerde büyük değişimler yaşayacaksınız.

Kişisel Gelişim Döngüsü

- Bizi motive eden kitap okur, film seyreder, "gaza gelir", sonra ona göre davranmaya çalışırız.
- Radikal kararlar alır, uygulamak için çabalarız. Her pazartesi sabahı diyete başlar, öğle yemeğinde sonlandırırız.
- Hayatımızda olmak istediğimiz gibi davranmaya çalışırız. Ama doğal olmadığımız için sıkıcı bir insan haline geliriz.
- Sonunda kendimiz gibi davranmanın aslında en iyi yol olduğunu öğreniriz.
- Bir yandan da kafamızda annemizin "hiç değişmedi, yedisinde neyse yetmişinde de o" sözü yankılanır.

Hatta, değişimleri o kadar hızlı ve doğal şekilde tecrübe edeceksiniz ki, daha önce farklı olduğunuzu dahi inkar edeceksiniz.

Belki, birkaç saat içerisinde yıllardır yenemediğiniz bir sorununuzdan tamamıyla kurtulacaksınız. Yanlış olduğundan emin olduğumuz ama yine de derinlerden hayatınıza müdahale eden kısıtlayıcı inançları değiştireceksiniz.

Kitabın sonunda, fiziksel rahatsızlıklarınızdan, sigara, alkol gibi kötü alışkanlıklarınızdan kurtulduğunuzun, hayatı farklı şekilde yaşamaya başladığınızın farkına varabilirsiniz. Aşağıdaki listede, tekniklerin yıllardır başarıyla uygulandığı alanların listesini bulabilirsiniz.

- Profesyonel başarı - kariyer
- Spor ve sahne performansı arttırılması
- Sınırlayıcı inançların değiştirilmesi
- İlişkiler
- Aile ve arkadaşlık ilişkileri
- Topluluğa konuşma
- Utangaçlık
- Tüm fobiler–yükseklik, uçak, yılan vb.
- Travmatik olaylar
- Korkular ve endişeler
- Bir yakının yası, suçluluk duygusu
- Migren - fibromiyalji
- Ağrılar, sertlikler ve uzun vadeli sakatlıklar
- Alerjiler, astım
- Panikatak - kaygı bozuklukları
- Travma sonrası stres bozukluğu (PTSD)
- Depresyon
- Obsesif kompulsif bozukluk
- Disleksi
- Karpal Tünel Sendromu
- Dikkat bozukluğu, hiperaktivite
- Fiziksel, özellikle psikosomatik şikâyetler
- Yeme bozuklukları ve kilo sorunları
- Bağımlılıklar – sigara, alkol vb.
- Uykusuzluk hastalığı

Uygulama alanları bunlarla sınırlı olmadığı gibi, teknikleri uygulayan insanlarda Türk filmlerini aratmayacak şekilde görme iyileşmeleri, şeker hastalıklarının bitmesi, kanserlerin yok olması bile kayıtlara geçmiş. Kulağa saçma gelse de, çoğu hastalığın kaynağının stres olduğunun anlaşıldığı günümüzde, bu durumu sürpriz olarak karşılamamak gerekir. Uygulayacağımız teknikler, endişe seviyelerinde normal yollarla sağlanamayan düşüşleri yaratacak.

Daha sonraki sayfalarda göreceğimiz metotlar, sadece genel stres seviyesini düşürmüyor. Bizim asıl hedefimiz, hayatımızda şu ana kadar yaşadığımız birçok psikolojik ve fizik-

sel rahatsızlığa neden olan olumsuzlukları nörolojik olarak formatlamak.

Eğer kitabın sonuna kadar dayanıp teknikleri uygularsanız, stresi, endişeleri, korkuları nasıl alt edebileceğinizi, yaşınız kaç olursa olsun bandınızı nasıl geriye sarabileceğinizi göreceksiniz.

Eğer, uygulamazsanız, belki 3-5 sene sonra bu teknikler yaygınlaştığı zaman çevrenizdekilere bu olayı daha önce bir kitaptan okuduğunuzu ama uygulamayı denememiş olduğunuzu söylüyor olabilirsiniz.

Kar Tanesinin Çığa Dönüşmesi

- Her kar tanesi çığa dönüşmez. Sadece yuvarlanarak belli büyüklüğe ulaşabilen kar taneleri çığa dönüşebilir.
- Ancak çığ büyümeye başladıktan sonra büyüme hızı daha da artar.
- Bilgilerin, teknolojilerin tüm dünyada yayılabilmesi için gerekli bir eşik seviyesi var. Çoğu yeni bilgi ya da teknoloji, eğer arkasında büyük medya gücü yoksa, gerekli eşik seviyesine erişmek için uzun zaman harcar. Ama eşik seviyesini geçtiği anda yayılması çığ gibi olur.
- Bu kitapta öğrenecekleriniz, henüz eşik seviyesini geçmemiş, ancak önümüzdeki 5 yıl içerisinde çığ olmaları beklenen bilgiler olacaktır.

Evet, çok iddialı olduğunu biliyorum.

Teori Bölümü

Değişime başlamadan önce, tekniklerimizin altyapısını oluşturması için kısa bir teori bölümü bulacaksınız. Burada, beynimizin nasıl çalıştığını, duygularımızın nasıl oluştuğunu, neden beynimizi ve duygularımızı kontrol edemediğimizi göreceğiz.

Eğer konulara çok aşinaysanız, hızlıca geçmeyi seçebilirsiniz. Yine de, özellikle NeuroFormat™ modelini oluşturan parçaların irdelendiği sayfaları daha dikkatli incelemenizi tavsiye ederim.

Başlayalım...



ŞÜPHECİLER:

- **Son 20 yıldır geliştirildiyse, neden bunları biz duymadık? Televizyonların, radyoların bangır bangır bunlardan bahsediyor olması lazımdı.**

Quantum fiziğinin Einstein ile beraber babalarından sayılan, Planck Sabiti'nin de isim babası olan Max Planck, "Bilim cenazeden cenazeye ilerler." diyerek mevcut kuramların değişmesinin, savunucularının ölmesi ve yeni neslin gelmesi ile olabileceğini savunmuştur. Ne yazık ki bilim dünyasında mevcut "status quo" ile çelişen yeni "doğruların" kabulü için yeni nesiller gerekebiliyor.

- **Evet de her kitap böyle çıkıyor. Bunun farkı ne?**

Biz, aslında hayatımızda nelerin yanlış olduğunu ve düzeltmek için yapmamız gerekenleri biliyoruz. Her okuduğumuz yeni kişisel gelişim kitabında zaten birbirine benzer çözümleri buluyoruz. "Pozitif ol, mutlu ol, kendine güven, başarabilirsin." Ancak, tam da hakim olmadığımız nedenlerden dolayı, doğal bir şekilde değişiklikleri gerçekleştiremiyoruz. Bu kitapta sağlık, başarı, mutluluk için yapmanız gerekenleri okumayacak, beyninizi istediğiniz yönde düşünmesi için nasıl "format"layacağınızı bulacaksınız. Bir başka deyişle, değişimi nasıl otomatik gerçekleştirebileceğinizi göreceksiniz.

- **Benim hayatım zaten çok güzel.**

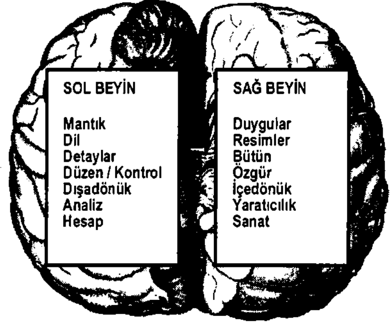
Hayatta önemli değişiklikler diplerde yapılır. Mesela, sigara bırakılması için kalp krizi geçirilmesi beklenir. Sevgilisi tarafından terk edilen kişi, ilişkiler ile ilgili önemli kararları bu zamanda alır.

Aslında bu kitap yaşam sürenizi dahi uzatabilir. Ancak sadece okumakla değil, içinde bulunan teknikleri hayatınızda uygulamakla olabilir bu...

BEYNİMİZ NASIL ÇALIŞIYOR?
KISA TEKRAR

Hayatta bırakmak mı?
Mutlu etmek mi?

Beynimiz



Kitabın bu bölümü, kısa bir tazeleme amacı taşıyor. Daha sonra kullanacağımız teknikleri ve nasıl çalıştıklarını anlamak açısından böyle bir "hazırlık sürecinin" yararlı olacağını düşünüyorum. Bilgili olduğunuz konuları atlayarak, daha sonraki bölümlere geçebilir ya da bilgilerinizi pekiştirmeyi seçebilirsiniz.

Beynimizin henüz çözülebilmiş olmadığını hepimiz biliyoruz. Çözülen bölümlerin detayı ise, başka uzun kitapların konusu olabilir. Amacımız beyin cerrahı olmak olmadığı için, burada sadece ihtiyacımız olduğu kadarını tekrar inceleyelim.

Sağ ve Sol Beyin

Beynin çok farklı bölümleri var ama en önemlisi sağ ve sol olmak üzere, 2 ayrı ana parçadır.

Sağ beyin, çapraz olarak vücudun sol tarafını, sol beyin ise sağ tarafını kontrol ediyor. Beynin bu iki tarafı, bunun dışında aşağıda görebileceğiniz görevleriyle, birbirleriyle zıt ama bir o kadar tamamlayıcılar.

SOL BEYİN	SAĞ BEYİN
▪ Mantık	▪ Duygular
▪ Dil	▪ Resimler
▪ Detaylar	▪ Bütün
▪ Düzen / Kontrol	▪ Özgür
▪ Dışadönük	▪ İçine kapanık
▪ Analiz	▪ Yaratıcılık
▪ Hesap	▪ Sanat

▪ Sol beyin, her şeyin mantıkla, detaylı konuşarak, kontrollü ama sosyal bir şekilde çözüldüğü taraftır.

▪ Sağ beyin ise resimlerin, duyguların, olayın bütününün, çok özgür ama içine kapanık olarak bulunduğu taraftır.

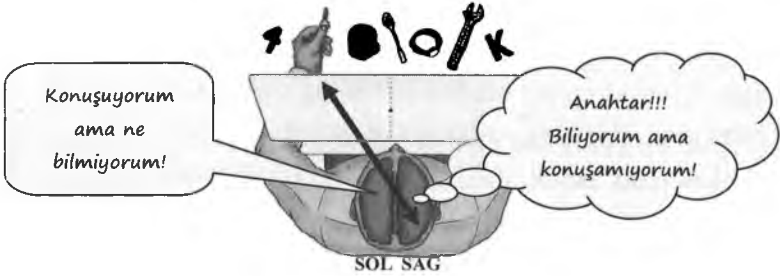
Corpus Callosum

Corpus Callosum, 80 milyon sinir fiberi ile iki lobun beraber çalışmasını sağlıyor. Sağ ve sol beyin birbiriyle koordineli çalışırken, özellikle stresli zamanlarda aradaki bağlantı zayıflıyor. Bölümler birbirinden bağımsızlaşıyorlar.

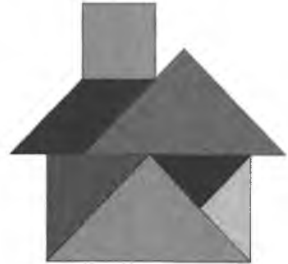
Zaten sağ ve sol lob birbirinden tamamıyla bağımsız da çalışabiliyor. Hatta, epilepsi hastalarında bağlantının tamamıyla ameliyatla alınmasına rağmen, hastalar hayatlarına "normal" bir şekilde devam edebiliyorlar. Yani, tam olarak birbirinden bağımsız çalışan iki ayrı beyin ile...

Split Beyin Araştırmaları

Beyin lobları birbirinden ayrılmış hastalar üzerinde yapılan araştırmalar sayesinde, beynin çalışma şekliyle ilgili çok önemli bilgilere ulaşılmış. Yapılan deneylerden bir örnek verelim.



- Hastaların sol ellerine, gözleri kapalı olarak bir anahtar veriliyor.
- Sağ lob, cismin anahtar olduğunu anlıyor. Ama konuşma işlemi sol lobda olduğu için söyleyemiyor.
- Sol lob, anahtarın bulunduğu sol el ya da sağ lobla bir bağı olmadığı için cismin ne olduğunu bilmiyor. Konuşabiliyor ama yanlış tahmin yapıyor.



Diğer deneyde ise, yine hastalara yandakine benzer çok basit şekil bilmeceleri veriliyor. Amaç basit şekilleri birleştirerek ev oluşturmak.

Hastalar, sol ellerini kullanarak, şekillere hakim olan sağ beyin koordinasyonu ile çok kısa zaman içerisinde bilmeceyi çözüyorlar.

Ancak sağ elleri ile bilmeceyi tamamlayamıyorlar. Çünkü sağ ellerinin bağlı olduğu sol beyinleri resimlerden anlamıyor. Ne kadar uğraşırlarsa uğraşsınlar sonuç değişmiyor.

Beyindeki görev dağılımın istisnaları yok değil. Mesela, solakların %10'unda lobların tam tersi şekilde işlediği biliniyor. Bazılarımızın beyni daha senkronize de çalışabiliyor. Solakların % 15'i, sağlakların % 5'inde ise, dil işlevinin her 2 yarımkürede de yer aldığı ortaya çıkmış.

İstisnalar bizi, beyin için yine vazgeçilmez bir kavram olan "esneklik" olgusuna götürüyor.

Esneklik

Tüm bu görev dağılımına rağmen, beynimizin düşünülenden çok daha esnek olduğu ortaya çıktı. 1970'li yıllardan önce beyne çok daha mekanik gözlerle bakan bilim dünyası, son 40 yılda beynin aslında her an değiştiğini fark etti.

Neuroplasticity, özellikle beynin esneklik özelliği üzerinde duran yeni bir kavram. 1958 yılında felç geçiren Pedro Bach-y-Rita isimli bir şairin küllerinden yeniden doğmasının hikâyesiyle başlamış.

Oğlu bir nörolog olan şair, şiddetli bir felç geçirip, tüm hareketini ve konuşmasını kaybetmesine rağmen, oğlunun azmi ile 3 sene içerisinde yeniden eski sağlığına kavuşur. Yıllar sonra felç değil kalp krizinden öldüğü zaman yapılan otopside, aslında beyninin % 97'sinin daha önce geçirdiği felç sırasında tamamıyla hasara uğradığı ortaya çıkar.

Bu olaydan itibaren, beynin sağlam bölümlerinin kendini değiştirerek, sağlam olmayan, hasar görmüş bölgelerinin görevlerini üstlenebildiği kabul edilmeye başlanıyor.

Kısacası, bir önceki bölümle çelişkili bir biçimde, tüm görev dağılımına rağmen, beynimiz eğer eğitilirse ve zorlanırsa, istisnalarını yaratıp, kurallarını bozabiliyor.

Beynin görev dağılımını iyi kavramak, iki lobu beraber çalıştırmak gerekliliğini, ve ileride kullanacağımız teknikleri anlamak açısından önemli.

Bilinç ve Bilinçaltı

Beynimizi daha iyi anlamak için, bilinç ve bilinçaltı kavramlarından bahsetmeden olmaz. Hepimizin aslında çok aşina olduğu bu kavramların üstünden kısaca geçelim. Böylece, beynimizi neden kontrol edemediğimizi çok daha iyi anlıyor olacağız.

Bilinç; kullandığımız, kontrol ettiğimiz, aynı anda gerçekten farkında olarak tek bir konuyu düşünebilen, değerlendirebilen beynimizdir.

Bilinçaltı ise geriye kalan her şeydir. Duygularımızı oluşturan, vücudumuzda farkında olmadan kalbimizi çarptıran, kontrol etmediğimiz ama yaşamımız için tüm temel işlemleri gerçekleştiren beynimizdir.

Bilincimizi kontrol edebilirken, bilinçaltımız üzerinde doğrudan bir kontrole sahip değiliz. Bir başka deyişle, bilinçaltımızı kontrol edemediğimiz için beynimizi kontrol edemiyoruz. Gördüklerimizin, hissettiklerimizin, söylediklerimizin yaklaşık %95'inin bilinçaltımızdan kaynaklanması aslında hayatımızı bir nevi otomatik pilotta geçirdiğimizin en büyük kanıtı.



Kısa bir benzetme yapmak gerekirse, bilinç işleme kapasitesi çok düşük ama çok zeki bir bilgeyken, bilinçaltı ise işleme kapasitesi çok yüksek ama değerlendirme kapasitesi olmayan bir bilgisayar gibidir. Ne verilirse onu işler. Bilinç ile bilinçaltımız arasındaki farkları ve görev dağılımını bir sonraki tabloda görebiliriz.

BİLİNÇ	BİLİNÇALTI
İradeye dayalıdır.	Alışkanlıklara dayalıdır.
Mantıklıdır.	Duygusaldır.
Soyut kavramları değerlendirebilir.	Sadece duyusal girdilerle çalışır. (resim, ses, his, tat, koku)
Bilgileri sıra ile işler. Saniyede 2000 bit bilgi işleyebilir.	Çoklu işlem yapabilir. Tüm vücut işlemlerini aynı anda yürütür. Saniyede 4 milyar bit bilgi işler.
Olumsuz kavramından anlar.	Olumsuzluk kavramını anlamaz, işleyemez. Bir bilgi bilinçaltının dikkatindeyse o sadece vardır.
Zaman kavramı vardır. Dün, bugün ve yarın arasındaki farkı bilir.	Zaman kavramı yoktur. İşlediği her şeyi o an oluyormuş gibi varsayar.
Kısa süreli bellek.	Uzun süreli bellek.
Yeni tecrübeleri yaşamaya, öğrenmeye istekli ve heveslidir.	Yeni tecrübelere kapalıdır. Güveni ön planda tutar.
Farkındadır.	Farkında değildir.
Mizah anlayışına sahiptir.	Mizah anlayışına sahip değildir. Ciddiye alınmaması gereken bilgileri de ciddiye alır.

Tüm listede birkaç özellik var ki, bilinçaltını tam olarak idrak etmek için onları vurgulamalıyız.

- Bilinçaltımız negatifleri işleyemez. Bir başka deyişle, aklınıza her ne geliyorsa, o bilinçaltınız tarafından "istediğiniz" ya da karşı karşıya kaldığınız bir durum olarak algılanır.
- Bilinçaltının zaman kavramı yok. Aklınıza geçmişle ilgili her ne geliyorsa, bilinçaltı bunu şu an gerçekleşiyor olarak işliyor.

Evet, aslında sadece bu iki madde, hayatımızda her zaman aklımızda bulundurmamız gereken bilgileri içeriyor. Neden olumsuz düşünmememiz ve geçmişte yaşadığımız olumsuzluklara takılmamamız gerektiğini... Ancak, sadece olumlulara odaklanmak da yeterli değil. Bunun nedenlerini ilerleyen sayfalarda göreceğiz.

Konumuza geri dönelim. Genel olarak, bilinç görevlerinin sol, bilinçaltı görevlerinin ise sağ lobda olduğunu söylemek yanlış olmaz. Ancak yine de, bilinç ile bilinçaltının fiziksel bir sınırı çizilemez. Bu ayrım, görev tanımı göz önüne alınarak yapılmıştır.

Otomatikleştirme

Bilincimiz belli bir süreden beri kendini tekrar eden kalıpları bilinçaltına atar. Bir başka deyişle, otomatik çoklu iş yapabilme yetisini geliştirir. Alışkanlık yaratıp bunları bilinçaltına devrederek, bilinçte her zaman boş işleme kapasitesi bulundurmayı sağlar.

Bu özellik bir yandan hayatımızı kurtarırken, bir yandan da beynimizi kontrol edemediğimiz bir hayatın içinde bulmamızı sağlıyor. Evet, alışkanlarımızı geliştirmesek her sabah yeniden yürümeyi ya da araba kullanmayı öğrenmek zorunda kalıyor olabilirdik. Ancak bu kolaylık, bugün düşündüklerimizin %98'inin dünle aynı olduğu gerçeğini de ne yazık ki değiştirmiyor.

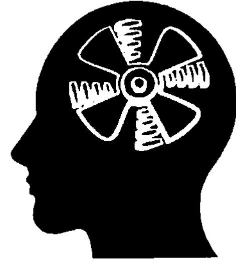
Bir başka deyişle hayatımız, bilinçaltımız tarafından alışkanlıklarımız üzerinden yönetiliyor. Alışkanlıklarımızın nasıl oluştuğunu bilmek, onları daha fazla kontrol etme şansı yaratacaktır.

Son 20 yılda yapılan araştırmalarda alışkanlıkların gelişmesi için yaklaşık 3 haftalık bir sürecin gerekliliği saptanmış. Sık tekrar ile öğrendiğimiz her yeni özellik ortalama 3 hafta içerisinde alışkanlığa dönüşüyor.

Otomatikleştirme sürecini 4 aşamada inceleyebiliriz. Mesela araba kullanma örneği ile inceleyelim.

1. **Bilinçsiz yetersiz**
Otomobilleri ve insanların bunları kullandığını görürsün. Belki de kullanmak kolay gelir. Zaten tek yapman gereken pedallara basıp, direksiyonu çevirmektir.
2. **Bilinçli yetersiz**
Sürücü koltuğuna oturursun, denersin, her seferinde otomobil stop eder, böylece yetersiz olduğuna kanaat getirirsin.
3. **Bilinçli yeterli**
Çalışır öğrenmeye başlarsın. Tüm farkındalığınla arabayı doğru kullanıp, doğru yerde vites atmaya başlarsın.
4. **Bilinçsiz yeterli**
Birkaç hafta kullandıktan sonra, otobanda sol şeritte gittiğin ve muhabbete daldığın bir an, saatlerdir araba kullanmış olduğunu bile unutursun.

Sadece beceriler değil, alışkanlıklar, korkular, tercihler... İşte tam da bu yüzden, motive edici kitapları okuyarak, bilinçli beynimizde karar almamız yetmiyor. Motivasyonumuz sadece birkaç saat sürüyor. Belki de en fazla birkaç gün...
İrademizle, tüm fiziki ve duygusal engelleri geçerek, yeni bir davranışı sürekli tekrar etmediğimiz ve yaklaşık 21 gün dayanmadığımız sürece alışkanlığımız değişmeyecektir.
Bilinçaltımızda otomatikleşmiş programları, yani alışkanlıkları, kendilerini devamlı tekrar etmeleri açısından beynimizde sürekli dönen bir pervaneye benzetelim. Tek bir seferde değiştirmeye çalışır ve pervaneye dokunursak muhtemelen elimiz yaralanacaktır. Ona yeni bir parça eklemek için, onunla aynı hıza ve dönüş frekansına çıkmamız gerekiyor. Bu da tekrar ve sebat ile mümkün.



Ama merak etmeyin, biz zaten pervaneye dışarıdan müdahalle etmeyeceğiz. Tekniklerimizi kullanarak, bilinçaltının anladlığı dilde konuşarak pervaneyi içeriden değiştireceğiz.

?

HAYATTA BIRAKMAK MI? MUTLU ETMEK Mİ?

- **İnsanoğlu'nun evrimsel varoluşu ve hayatta kalmamız adına doğru ama medeni bir dünyada mutluluk adına yanlış öncelik!**

  Bilinçaltımızın tek amacı bizi hayatta bırakmak. Bütün tepkilerini, iyi niyetle hayatımızı korumak amacıyla veriyor.

- **Mesela?**
  Beynin limbik sistemi, bizi korumak adına çevreyi durmaksızın süzüyor. Tehlikede olduğumuzu hissettiği an, binlerce yıl önceki tepkimiz neyse aynısını veriyor. Savaş ya da kaç! İç organlardaki kanı hızlı koşabilmek ve güçlü olmak için ellere ayaklara pompala! Bunun için kalbi tam kapasite çalıştır! Bildiğimiz, yaşadığımız korku tepkimiz.

- **Çevremizde bize saldıran aslanlar olmasa da mı?**
  Ne yazık ki beynimiz yaklaşan bir sınav ile aslanı aynı kefeye koyuyor. Hayatımızda istemediğimiz benzer durumlara aynı savaş/kaç tepkisini veriyor.

- **Bilinçaltımız hayatımızı korumaya çalışıyorsa neden hastalıkları yenemiyor?**
  Kitabın sonraki bölümlerinde göreceğimiz gibi, bilinçaltımız bazı hastalıkları, yaşadığı travmalara karşı bizi savunmak adına yaratıyor. Ortada gerçek bir sorun olmasa da, bilinçaltı yanlış karar vererek vücudun dengesini bozacak anomaliler yaratıyor. Biz bu dengesizlik süresince yaşadığımız belirtilere hastalık diyoruz.

Genetik mi? Çevre mi?

Bizi biz yapan, hayatımızı, zekâmızı, karakterimizi, hastalıklarımızı belirleyen ana unsurun, genetik mi çevre mi olduğu hâlâ devam eden önemli bir tartışma. Aslında, bu tartışmanın detayları kitabımızın konusu dışında olsa da, eğer bizi biz yapan nedenleri daha iyi anlayabilirsek, zekâmızı, karakterimizi, hastalıklarımızı da nasıl kontrol altına alabileceğimizi de bulmuş oluruz.

1970'li yıllara kadar özellikle de genetik faktörlerin, en bariz özelliklerimiz olan fiziksel görüntümüz üzerinde olan yadsınamaz etkisiyle, genetik seyrinde devam eden tartışmada, son yıllarda Epigenetics Bilimi'nde yapılan keşiflerle ibre çevreye doğru kaymıştır.

Epigenetics Bilimi, çok kısaca, çevrenin genlere olan etkisini inceler. Daha önce genlerin sabit olduğu yönündeki inanca karşılık, son bulgular genlerin çevreden etkilenerek çok kısa zaman içinde değişebildiğini ortaya koymuştur.

Biz, Nasıl Biz Olduk?

Genetik faktörler özellikle görüntümüz ve bazı hastalıklara yatkınlığımız açısından etkili. Yine de her cevabı genetik biliminde aramak, oyun oynamak yerine topu taca atmak anlamına geliyor. Bu tartışmaları zamanın seyrine bırakarak, biz sadece çevresel faktörlerin, gelişimimiz, karakterimiz, hastalıklarımız, üzerindeki önemini anlamak adına yolumuza devam edelim.

!

Küçük Albert

1920'li yıllarda Amerikalı psikolog John B. Watson tarafından yapılan "Küçük Albert" deneyinde korkuların aslında nasıl sonradan oluştuğu sergilenmiş.

- İlk başta büyükleri bile ürkütecek objeler 8 aylık bir bebek olan Albert'a sunuluyor. Albert, korku göstermiyor. Tavşan ve fareyle oynuyor, ateşe elini dokundurmaya çalışıyor.
- Daha sonra aynı objeler tekrar ediliyor. Ancak bu sefer çekiç sesleri duyuluyor.
- Albert, korkuya koşullandıktan sonra benzer objelerden de korkmaya başlıyor. Tavşana benzediği için Noel Baba'nın sakalına bile ağlıyor.

Evet, bebekler çok hızlı öğreniyor. Ancak başlangıçta bir kadar da sıfırlar.

Çok Kısaca Bebekliğimiz

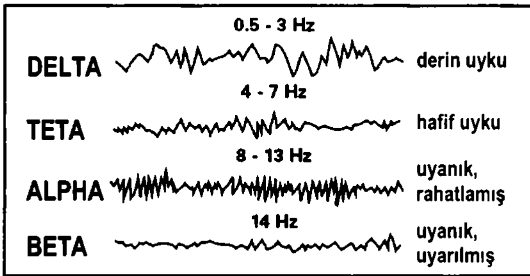
Size hatırlatmak istediğim, aslında dünya hakkında bildiimiz kuralların neredeyse tamamının sonradan oluşmuş oluğu...

Dünya hakkındaki algımızın nasıl oluştuğuyla ilgili bazı rnekler:

- 8-12 ay arası: Bebek, elinizle sakladığınız bir nesnein dünyadan ebediyen kaybolmadığını daha yeni öğreniyor.
- 12-18 ay arası: Bebek, belli stratejilerin aynı sonuçlaverdiğinin farkına varıyor. Mesela yastığın uzak ucunda ulunan oyuncağı alabilmek için yastığı çekmesinin işe yaraacağının...

Beyin Dalgaları

Dünyaya birkaç içgüdü dışında, işlenmeye hazır bir "sıfır" larak gelen bizlerin, çocukluğumuzda nasıl hızlı öğrendiğiıizi, neden sonra yavaşladığımızı daha iyi idrak etmek için eyin dalgalarından çok kısaca bahsetmekte yarar var.



Beynimizdeki elektriksel aktivite, dalga olarak yayılıyor. eyin dalgalarımız, duygularımız hakkında çok önemli bilgiır veriyor.

Mesela, bir insanın beyin dalgalarına bakarak, o kişinin yorgun, enerjik, konsantre, depresif, kafası karışık, kızgın, endişeli olup olmadığı anlaşılabiliyor. Gün içerisindeki aktiviteye göre değişmesinin yanı sıra, beyin dalgalarımız özellikle gelişimimiz sırasında da değişim gösteriyor.

Normal bir insan beyninin yaydığı 4 temel dalga boyu var. Bunlar; Delta, Teta, Alfa ve Beta olarak gruplanıyor.

Delta (0-2 yaş arası)

Derin uyku durumunda görülen ve en yavaş titreşim gösteren beyin dalgasıdır. 0.5-3 Hz. arasındaki frekansları kapsıyor. Bebeklerde, 2 yaşına kadar delta dalgası hakimdir.

Teta (2-6 yaş arası)

Uykuya ilk dalışta, uykunun ilk evrelerinde ve hayal kurma esnasında ortaya çıkan beyin dalgasıdır. 4-7 Hz. arasındaki frekansları kapsıyor. Yaratıcılığın ve öğrenmenin çok yüksek olduğu bu dalga, 2 - 6 yaş arası çocuklarda görülüyor.

Alfa (6 – 12 yaş arası)

Beynin istirahat halinde yaydığı düşük voltajlı dalga türüdür. 8-13 Hz. arası dalga boylarını kapsıyor. Sürekli olarak mevcut değil, rahat olunduğu zaman ortaya çıkıyor. Klinik hipnoz ve meditasyon yapıldığı zaman yavaş alfa dalgası gözlemleniyor.

Beta (12 yaş yukarısı)

Problem çözme ve stres durumlarında, kafamızı toplamakta ve dikkatimizi vermekte zorlandığımız anlarda, özellikle de, anksiyete (iç sıkıntısı) durumunda oluşan dalga türüdür. 14-35 Hz. arasını kapsıyor. 12 yaşından sonra yetişkin dalga türü olan bu dalga ortaya çıkıyor.

Gamma (Çok özel durumlarda)

Son yıllarda test pilotlarında ve atletlerde anlık olarak 35-200 Hz. arasında Gamma dalgalarına rastlansa da, çok kısa

üreli, çok az sayıda insanın yüksek performans gösterirkeı ʼaşadığı bu tecrübe, günlük hayatımıza yansımıyor.

Süper Öğrenme

Teta ve Alfa'nın, insanırın telkine ve öğrenmeye n açık oldukları beyin dalaları oldukları biliniyor. 2 yaşına kadar çocukların asıl hızlı öğrendiklerinin nemli bir nedenini yaydıkırı Teta ve Alfa beyin dalalarında bulabiliriz.

> **Duruma Bağlı Öğrenme**
> University of Michigan'da yapılan bir deneyde, denekler sarhoş edilip ezber yaptınlıyor.
> - Kendilerine geldikleri zaman test edildiklerinde, hatırlama skorları çok düşük çıkıyor.
> - Tekrar içtikten sonra test tekrar edilince, hatırlama oranları 3 katın üzerinde artıyor.

Ne yazık ki, henüz bilgeliğimizi geliştiremeden bütün bil;ileri yaşadığımız olaylardan hızlı bir şekilde "download" diyoruz.

Bununla birlikte, hipnozun en etkili olduğu beyin frekansıın 7.8 Hz. olduğu saptanmış. Hipnozun işe yaramasının nedeıi, sorunun orijinal olayların yaşandığı beyin dalgalarında çö:ülmesi. Bir başka deyişle, çözüm çocuklukta Alfa ve Teta dal;aları yayılırken yaşanan sorunların, yine hipnoz sırasında elde dilen Alfa ve Teta frekansında geri öğrenilmesi.

Beyni Dengelemek

Son yıllarda yapılan araştırmalarda, yavaş beyin dalgalaında beynimizin 2 yarımküreyi de daha dengeli kullandığı ırtaya çıktı. Özellikle, meditasyon ile Alfa, Teta ve Delta rekanslarına ulaşarak farklı bir farkındalık geliştiren kişilein beyinleri üzerinde yapılan araştırmalar, bu kişilerin beinlerini her 2 yarımküreyi de senkronize olarak kullandıkla-

rını gösteriyor. Bu veri çocukluktan yetişkinliğe olan yolumuzda farklı bir değişim daha yaşadığımızı gösteriyor.

Beynimiz çocukluğumuz sırasında her 2 lobu da dengeli bir şekilde kullanırken, ilerleyen yıllarda belli durumlar için tek bir yarım küreye yüklenme alışkanlığını ediniyor. Örnek olarak, spor yaparken sağ yarım küredeyken, matematikle uğraşırken sol tarafa daha fazla yükleniyor.

Bir başka deyişle, çocukluğumuzda her 2 yarım küreyi senkronize olarak kullanırken, daha sonraki yıllarda tek bir yarım küreye bağlı kalıyoruz. Burada vurgulanması gereken diğer konu, beynimizde özellikle tek bir yarım küreye fazla dayandığımız zamanlar, beta dalgalarının en yoğun olduğu durumlardır.

Daha sonraki bölümlerde, uyguladığımız yöntemler içerisinde beynimizi nasıl daha senkronize olarak kullanacağımızı göreceğiz.

Beynimizin Kısa Özeti

Bu bölümde, ilk önce beynimiz hakkında muhtemelen daha önce bildiğimiz birçok kavramı kısaca pekiştirdik.

Şimdi, NeuroFormat™ beyin modeline göre duygularımız nasıl oluşuyor görelim.



İNSANOĞLU'NUN BİLİM SERÜVENİ

Klasik Newton'cu Bakış Açısı

İnsanoğlu karnını doyurup, güvenliğini sağladıktan sonra her türlü bilimle çok uzun sürecek ve hiçbir zaman bitmeyecek bir yolculuğa çıkıyor. Çeşitli nedenlerden dolayı bazen çok yavaşlayan bu yolculuk, Rönesans sonrası Avrupa'da çığ etkisiyle inanılmaz bir ivme kazanıyor. Döneme en önemli etkiyi, tüm fiziğin üzerine inşa edildiği Newton'un fizik yasaları yapıyor.

Böyle mekanik bir dünyada birbiriyle uyum içinde çalışan makineler inşa etmeye başlayan insanoğlunun, algıda seçicilik olarak gördüğü her şeye birer makine olarak bakması çok da şaşılır olmasa gerek.

"Her şey kendisinden daha küçük parçalara bölünmüştür. Parçaları kontrol et, bozulanları değiştir. Böylece bütünü kontrol edersin."

Bilim dünyası, bu mekanik bakış açısı içerisinde, bedeni de bir makine olarak görmüş, her şeyin tıpkı makine davranışları gibi önceden tahmin edileceği ve hesaplanacağı üzerine kuramını oturtmuştu. Aslında, mekanik bakış açısı gerçekten de başarılı oldu. Zaten, bunun kanıtları yeryüzünde yok olmaya başlamış hastalıklardan, gittikçe uzayan insan ömründen de net bir şekilde anlaşılabiliniyor.

Quantum Fiziği

1920'li yıllarda Quantum fiziğinin kabulü ile, düşük hızlarda çok başarılı bir şekilde çalışan Newton fiziğinin özünün aslında yanlış olduğu ortaya çıktı.

Tabii ki Newton fizik modelinin yanlış çıkmasıyla bu modeli kullanarak dizayn edilmiş köprüler, binalar çökmedi. Zaten, Newton fiziğinin yasaları sadece ışık hızına yaklaşılan yüksek hızlarda yanlış çıkmıştı. Newton fiziği, bizim dünyada tecrübe ettiğimiz hızlarda, gerçeği çok yakın bir şekilde modelliyor.

Ancak ne var ki, şu an kullanılan batı tıbbında hâlâ özünde yanlış olan bir fiziğin bakış açısı bulunuyor. Yıllar sonra yapılan keşifler de vücudumuza, beynimize birer makine olarak bakma açısının ne kadar yanlış olduğunu ortaya çıkarıyor. Daha önce bahsettiğimiz Neuroplasticity kavramında bu görüşün haklılığını bulabiliriz.

Ya Psikolojide?

Doğanın karmaşıklığı içinde, beynimiz ve sinir sistemimiz belki doğadaki en karmaşık yapılardan olması açısından keşfi ve sonu olmayan bir yolculuk. Kendi kurduğum, ileri bölümlerde göreceğimiz beyin modeli dahil tüm çalışma modelleri, neden sonuç ilişkisini açıklamakta kullanılan gerçeğin basitleştirilmiş halidir.

Beyin çok karmaşık bir yapı olduğundan, aynı konuya farklı şekilde yaklaşan ve sınırlı ölçüde de olsa başarı kazanmış birçok model oluşmuş. Freud'un psikoterapisinden, Hümanist modellere kadar bir çoğu kullanılıyor.

Ancak buradaki sorun yepyeni, çok daha iyi çalışan, hızlı sonuç alınan bir model ortaya çıktığı zaman bile, eski modellerle çeliştiği için profesyoneller bağlı oldukları bilgileri bırakıp yeni bir bakış açısı geliştirmiyorlar. Dünya üzerindeki milyonlarca profesyonelin ve de sistemin eski bilgileri reddetmesi çok da olası değil. Max Planck'ın "Bilim cenazeden cenazeye ilerler." sözünü hatırlamakta yarar var.

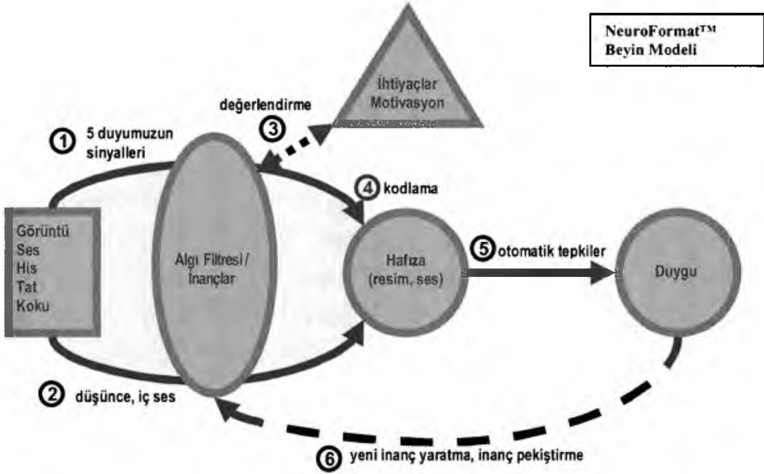
DUYGULARIMIZ NASIL OLUŞUYOR?

Duygularımızı biz mi yönetiyoruz?
Ya da aslında duygularımız mı bizi yönetiyor?

NeuroFormat™ Beyin Modeli

Beynimiz basit modellerle açıklanamayacak kadar karmaşık olsa da, duygularımızın nasıl oluştuğunu anlamak adına **NeuroFormat™** beyin modelinden faydalanacağız.

Bu model çok karmaşık bir sürecin, çok basitleştirilmiş hali. Ancak hem karakterimizi anlamak için, hem de nörolojimize "format" atarken, hangi tekniği neden kullandığımızı görmemiz açısından çok kritik. Modelin üzerinden çok kısaca geçtikten sonra, parçalar ve onları nasıl değiştirebileceğimiz üzerinde duracağız.



1. Aynı anda 5 duyumuzdan gelen tüm sinyaller algı filtremize geliyor.
2. Hayal gücü, düşünce ve iç sesimizle de dış uyaranların yarattığına benzer etkiyi yaşayabiliyoruz.
3. Algı filtremiz, inançlarımıza ve ihtiyaçlarımıza göre sinyalleri yorumluyor ve hangi sinyallerin önemli olduğuna, hangilerinin eleneceğine karar veriyor.

4. Algımızdan değişmiş olarak geçen sinyaller, hafızamızda benzer durumlara ilişkilendirilerek resim, ses, his, tat ve koku olarak kodlanıyor.
5. Bu ilişkilendirilme sırasında, daha önce yaşanmış benzer tecrübenin yarattığı duygu durumu vücudumuzda yeniden yaşatılıyor.
6. Tecrübe ilk kez yaşanıyorsa yeni bir inanç oluşuyor, daha önce yaşanmış tecrübeler varsa inanç pekişiyor.

Bahsi geçen süreç aynı anda yüzlerce kez paralel olarak gerçekleşiyor. Şu an siz bu kitabı okurken, farkında olarak ya da olmadan yüzlerce görsel, işitsel, dokunsal sinyal tarafından uyarılıyorsunuz. Nörolojiniz, size hissettirmeden otomatik pilotta vermeye alıştığı tepkileri vermeye devam ediyor.

Sürecin önemli bölümü bilinçaltında

Sürecin büyük bölümü bilinçaltında olduğu için, bizi neyin tetiklediğinin farkında bile değiliz. Tüm duyu organlarımızdan gelen sinyaller beynimizde değerlendirilirken, bir yandan içsel düşüncelerimiz beynimizde dönmeye devam ediyor. Bu süreç, yaşadığımız her an kendini tekrar ediyor.

Şimdi, değişiklik yapacağımız sürecin bölümlerini daha detaylı inceleyelim.

Duyu Organlarımız



Çok şanslısınız! Duyu organlarımızdan bahsetmeyeceğim. Sadece, aklımızda tutmamız gereken duyu organlarımızdan bilinçaltımıza saniyede 4 milyar bit bilgi geliyor. Bilinçli beynimiz ise sadece 2 bin bit bilginin farkına varıyor. Aradaki farkı hepimiz biliyoruz ama sayılar sadece "dile kolay".

Hayal gücümüzde canlanması açısından şöyle bir benzetme yapalım: İstanbul Boğazı'ndan geçen toplam suyun, sadece bir adet musluktan aktığını hayal edelim.

İç Sesimiz – Düşüncemiz

"Bilinçaltımız hayal ile gerçeği birbirinden ayırt edemiyor." Son zamanlarda duyduğumuz en "new age" sözlerden bir tanesi. Ama doğru... Daha önceki bölümde bahsettiğimiz gibi bilinçaltı olumsuzları işleyemiyor. Buradan çıkan dolaylı sonuç, bir şeyi hayal ettiğiniz zaman bilinçaltı bunun o an aslında yaşanmadığını işleyemiyor. Bir başka deyişle, özellikle canlı bir şekilde hayal ettiğiniz zaman, bilinçaltınız sizin o olayı yaşadığınızı düşünüyor ve tüm tepkilerini buna göre veriyor. Sadece bilinciniz bunun hayal olduğunun farkında.

Ne düşündüğümüzün farkında bile değiliz

Kitabın başında da söylediğim gibi, bu bir pozitif düşünme, motivasyon kitabı değil. Ancak şunu söylemek gerekiyor ki, ne düşündüğümüzün farkında bile değiliz. Yapılan ölçümlere göre ortalama bir insan günde ortalama 60,000 düşünce

işliyor. Bir gününüzü düşünürseniz, düşüncelerinizin yüzde kaçının farkındasınız?

Evet, her zamanki sonuç! Düşüncelerimizin de çok büyük bir bölümü bilinçaltında.

Modelimizde Duygularımızı Başlatan Sinyaller

Duygularımızın nasıl oluştuğunu açıklayan bu model, dış sinyaller ve iç düşüncemizle başlıyor. Peki, kendimizi iyi hissetmek adına hangisini değiştirmemiz daha kolay olacaktır?

Duyu organlarımızdan gelen dış sinyalleri değiştirmemiz, hayatımızda atacağımız büyük adımlar gerektirebilir. Bazı yerlerden, insanlardan, aktivitelerden uzak olmamız, gerektiğinde gözlerimizi, kulaklarımızı kapatmamız gerekecektir.

Bunun yanında, kendi kendimize ne konuştuğumuzu, ne düşündüğümüzü çok daha kolay şekilde değiştirebiliriz gibi geliyor... Ancak, bu da ne yazık ki çok doğru değil, çünkü düşüncelerimizin çok büyük bir bölümü bilinçaltında.

Düşünme olgusunu kas geliştirmeye benzetebiliriz. Belli bir kasımızı ne kadar çalıştırırsak, kasımız o kadar gelişecektir. İşin daha enteresan yanı, hepimiz güçlü olan kaslarımızı kullanmaya çok daha fazla meyilliyiz.



Mesela, güçsüz olan elimiz yerine, normalde kullandığımız elimizi daha fazla kullanmaya devam ediyoruz. Hep aynı ele yüklendiğimiz için de sadece o elimiz gelişiyor.

Konumuza geri dönersek, kötü düşündüğümüz için daha kötü düşünerek bir kısırdöngüye giriyoruz.

Bu kısırdöngüden çıkarak, bilinçaltımızda iyi düşünceleri nasıl otomatik hale getireceğimizi sonraki bölümlerde göreceğiz. Şimdi inançlarımıza geçelim.

Algı Filtremiz / İnançlarımız





Çocukluğumuzda ne kadar sıfır başladığımızı, dünya hakkındaki tüm bilgilerimizin sonradan oluştuğundan daha önceki bölümlerde bahsetmiştik. Evet, tekrar eden sonuçlar karşısında inançlarımızı oluşturduk. Objelerin başka bir objenin arkasında olduğu zaman kaybolmadığına yaşaya yaşaya inandık. Bunun gibi farkına varmadığımız yüz binlerce inanç oluşturduk. Kendimiz, başkaları ve dünya hakkında...

Belli bir süre sonra, hayata inançlarımızın filtresiyle bakmaya başladık. Bir gözlük oluşturduk ve hayata hep o gözlükten bakmaya başladık. Hepimiz tecrübelerimize göre farklı renkte gözlükler yarattık. Hayatı hep iyi tecrübelerle dolu olanlarımız pembe, aramızda şanssız olanlar kara gözlükler ile hayatı algılamaya başladık.



Operant Koşullanma

- Psikoloji'de, bir canlının tekrar eden sonuçlarla koşullanması işlemine, "operant koşullanma" deniyor.
- Mucidi B. F. Skinner olan operant koşullanma deneyleri, güvercinlerin sol taraflarına dönüş yaptıklarında yiyecek verilerek, bu hareketin pekiştirilmesiyle gerçekleştirilmiş.
- Beklenti ile bilinçli olarak yapılan hareketler, belli bir süre sonra otomatik hale geliyor.
- Bilincin, tekrar eden kalıpları bilinçaltına kaydırma işlemi burada da geçerli.
- Hayvanların eğitimi operant koşullama yöntemine dayanıyor.

Peki, hayatı algılamamızı sağlayan inançlarımız nasıl oluştu? Bunu öğrendiğimiz zaman inançlarımızın farkına varıp, onların hayatımızdaki etkisini daha iyi anlayabiliriz.

İnançlarımız 2 yolla oluştu:

1. Kendimiz yaşayarak
2. Başkalarının etkisiyle

1. Kendimiz Yaşayarak

Çoğu şeyi kendimiz yaşadık, "Küçük Albert" gibi korkusuzca ateşe elimizi soktuk. Yanınca, bir daha yapmamak için aklımızda farkına varmadığımız bir genelleme yarattık.

"Sıcak şeyler derimizi yakar, çok ağrıtır!"



Hep acıdan kaçtık, zevke yöneldik. En başta bilinçli olan bu dersler, tıpkı Skinner'in deneylerindeki gibi bilinçaltına inerek otomatikleşti. Bazı sonuçların ödüllendirilmesi, bazılarının cezalandırılmasıyla kalıplarımız, inançlarımız ve alışkanlıklarımız oluştu.

2. Başkalarının Etkisiyle

Her şeyi kendimiz yaşamadık. Başka insanlardan duyduk, onları modelledik. İnançlarına, söylediklerine inandık.

Yaştık eğildik, hamurduk çok kolay yoğrulduk. Bizi yetiştiren insanlar ne kadar iyi niyetli de olsalar bilinçaltımızın sabit bir hipnoz, trans halinde bilgi "download" ettiğinin farkında değillerdi. Arkadaşlarımız, okul öğretmenlerimiz, büyüklerimiz, medya, kitaplar, reklamlar, din ve tüm toplum... Bazıları iyi niyetli bazıları değil...

Modelleme !

Albert Bandura tarafından yapılan deneyde 2-4 yaş arası çocuklar bir odaya koyuluyor. Başlarındaki yetişkin 10 dk. boyunca odada bulunan büyük bir oyuncak bebeği hırpalıyor.

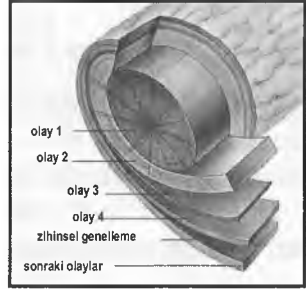
- Yetişkin odadan çıktıktan sonra tüm çocuklar benzer şekilde bebeğe vuruyorlar. Bazıları şiddeti oldukça abartıyor.
- Deney tekrarlanıyor. Farklı çocuklar bu sefer yetişkini TV'den seyrediyorlar.
- Evet, yine aynı tepki. Çocukların hepsi ayrı ayrı bebeğe uzun süre boyunca vuruyorlar.
- TV'nin çocuklara "yararları" açısından manalı bir deney...

"İlk İntiba"

Hepimiz hayatımızda ilk izlenimin önemini duyarız. "Top Klişeler Listesi" olsa, ilk intibayı ilk 10'a almak zorunlu olurdu diye düşünüyorum.

Bu arada klişelerin çoğu zaman doğru olduğuna inanırım. Klişe olmalarının sebebi yüzyıllardan beri doğru çıkmaları bence. Hepimiz, her ne kadar hayatımızın gençlik yıllarında antipatik bulsak da, ilerleyen yıllarda klişelerin en büyük savunucusu haline gelmişizdir. Yine klişeler kazanmıştır!

İnançlarda "ilk intibalar" gerçekten de çok önemlidir. İnsanoğlunun kendini haklı çıkarma çabasının önemli sonuçlarından biridir bu. İlk sefer neye inanmışsak, daha sonraki sonuçlar ne olursa olsun, kendimizle çelişmemek adına konuya ilk inancımızı sürdürerek bakmaya devam ederiz. Filtremiz oluşmuştur bir kere.



Bir başka deyişle, küçükken bu sabit hipnoz halinde neye inanmışsak, inandırılmışsak, sonraki yıllar sadece bu inançlarımızı pekiştirir. Bilgeliğimiz oluşmadan, farkında olmadan oluşan inançlarımızı...

İnançlarımızı bir ağaç gövdesine benzetebiliriz, iç tabakanın çevresinde güçlendirici halkalara... Bir başka deyişle ilk intiba ve onu güçlendiren diğer deneyimlere.

Bilinçaltındaki Sınırlayan İnançlarımız

Çoğumuz inançları değiştirmenin kendi elimizde olduğunu düşünürüz. Bir insan inanmak istiyorsa kolayca inanmalı. Mantıklı olanı bu...

Hiç gerçekten öyle olmadığını bildiğiniz ve "aslında inanmadığınız" halde, kendinizi o inanmadığınız şey yüzünden suçlu ya da güvensiz hissettiniz mi?

"Çok iyiyiz, eğitimliyiz, güzeliz, yakışıklıyız, bin bir türlü özelliğimiz var. Ama, neden sokaktaki çiçekçinin özgüvenine sahip değiliz?"

İnançlarımızın Çoğu Bilinçaltında

Muhtemelen bilinçaltımızda başarılı olmamız için her yönümüzle eksiksiz olmamız gerektiği şeklinde bir inancımız var ve bunun farkında dahi değiliz.



Hayatımızı çok etkilemeyen bazı bilinçli inançlarımız olsa da, çoğu inancımız kendini çok tekrar ettiğinden dolayı, bilinçaltımızda yer etmiş durumda. Biz bilinçli olarak tersine inanıyor olsak da, bilinçaltına müdahale etmediğimiz için, çelişkili bir şekilde hayatımıza devam ediyoruz. Bilinçaltımız farklı, bilincimiz farklı düşünüyor. Böylece yapaylık ve istenmeyen sonuçlar doğuyor.

Evet, inançlarımızla Skinner'ın güvercinleri gibi koşullanmışız. Bilinçli olarak, onların tersine inanmaya çalışarak inançlarımızı değiştiremiyoruz. İnançlarımız çok daha derinlerde, beynimizde "nörolojik otoyollar" oluşturmuş. Bizlerse bilinçaltımızdaki inançlarımızla, kendimizi, başarımızı, sağ-

lığımızı, mutluluğumuzu sınırlıyoruz. Neyin doğru neyin yanlış olduğunu, neyin mümkün olup neyin olmadığını biz farkında olmadan bilinçaltımızdaki inançlarımız belirliyor.

Kendimiz hakkındaki inançlarımız karakterimizi oluşturuyor!

Farkında mısınız? Hepimiz gerçekten içte nasıl olduğumuza inanırsak öyle davranıyoruz... Karakterimizi yaratan en büyük etken, aslında kendimiz hakkında bilinçaltı seviyesindeki inançlarımız. Bonkör müyüz, cimri miyiz, dışadönük müyüz, utangaç mıyız, iyi miyiz, kötü müyüz...



Nasıl olduğumuza inanıyorsak, hangi tanımlarla özdeşleşmişsek, karakterimiz o şekilde değişiyor. Bir başka deyişle, kendimize bir çerçeve çiziyoruz ve o çerçeveye kendimizi uyduruyoruz.

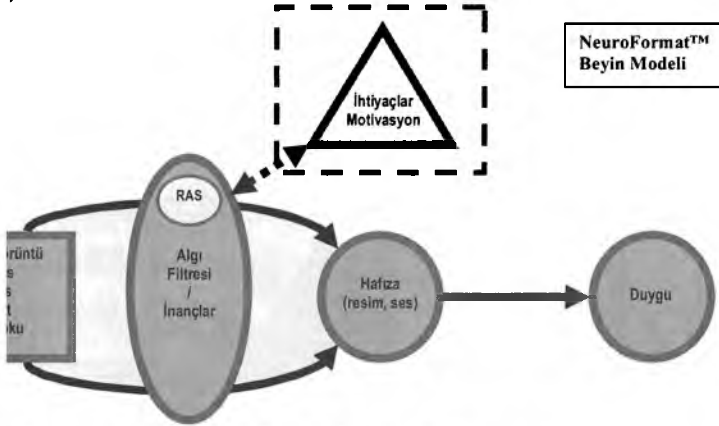
Bu arada yeri gelmişken konumuz dışında olsa da, aslında hepimizin bildiği kısa bir not ekleyelim. İstediğimiz kişileri yönetmenin en önemli kurallarından bir tanesi de, onlara zaten bizim olmalarını istediğimiz gibi olduklarına inandırmaktır... Yani, karşıdaki insanın bize karşı dürüst olmasını istiyorsak, sanki zaten çok dürüstlermiş gibi davranmalı, onları bu şekilde algıladığımızı göstermeliyiz. Onlar bu "çerçeve" ile özdeşleşirlerse, özellikle bize karşı o şekilde davranacaklardır. Tam tersi şekilde, o kişiye bize dürüst davranması konusunda uyarırsak, kısa vadede istediğimiz sonucu alsak da, uzun vadede bu kişinin bize karşı dürüst olmamakla özdeşleşmesine neden olabiliriz.

Yıka Beynini!

Oldukça kötümser gittiğinin farkındayım. Lütfen sabırlı olun. Teori bölümünden sonraki pratik bölümünde inançların nasıl kolayca değişebileceğini göreceğiz. Ama önce inançlarımızın neyle ilgili olduğunu incelememiz gerekiyor.

Motivasyon – İhtiyaçlarımız

5 duyumuzdan saniyede milyarlarca veri gelirken, aklımı- kaçırmamak adına bir şey yapılması gerekiyor. İşte bu ızden beynimiz, filtreleme yaparak sadece bizim için ıemli gördüğü bilgileri içeri alıyor. Beynimizde filtreleme ni yapan sisteme RAS (Retiküler Aktive Edici Sistem) de- yor.



İhtiyaçlarımızla İlgili İnançlarımız

RAS, filtrelemeyi bizim için önemli gördüğü ihtiyaçları- ıza ve motivasyonumuza göre yapıyor. Bu sırada sadece treleme yapılmıyor, sinyallerin bizim için önemi değerlen- riliyor. Bu bir yiyecek mi? Su mu? Bizim için tehlike ya da :yif fırsatı arz ediyor mu?

Bir başka deyişle dışarıdan gelen sinyaller yorumlanırken, :ye ihtiyacımız olduğu ile ilgili inançlarımız ön plana çıkı- ›r.

Maslow'un İhtiyaç Hiyerarşisi

Psikolojiyle belli bir derecede ilgilenen herkes Maslow'un tiyaçlar Hiyerarşisi'yle karşı karşıya gelir. Tam anlamıyla

mükemmel sayılmasa da, önceki teorilere göre insan motivasyonu ve ihtiyaçları konusunda bir devrim niteliği taşımaktadır.

Buna göre, insanların temel ihtiyaçları fizyolojik ihtiyaçlar ile başlar, güvenlik, sevgi ve ait olma ihtiyacı, takdir edilme ve saygı duyulma ihtiyacı, son olarak da kendini gerçekleştirme ihtiyacı olarak son bulur. Bir binanın tamamlanması gibi, alttaki ihtiyaçlar tatmin edilemeden bir insanın daha yukarıdaki ihtiyaçların peşinde koşamayacağı hipotez edilir.



Algımız, bizim için önem sırasına göre elemeyi yapıyor. İlk olarak, birey olarak bizim yaşamamız ya da soyumuzun nesli için ön sıradaki güvenlik, yiyecek, içecek, cinsellik gibi ihtiyaçları ön plana koyuyor. Mesela, karnımız açken yemek kokusunu ön plana çıkarıyor.

İnançlarımızın Karşılandığına İnanmak

Bir insan yemek yediğine inanarak doymaz ya da uyku uyuduğuna inandığı için uyku ihtiyacını gidermez. Ancak, fizyolojik ihtiyaçlar haricinde diğer bütün ihtiyaçlar, inançlar değiştirilerek karşılanabilir.

Vereceğim örnekler belki "deliye her gün bayram" lafını hatırlatıyor olacak. Ancak yanımızda bombalar patlarken bile güvende olduğumuza içten inanırsak, bomba sesleri arasında vücudumuz kendini dingin hissedebilir. Tek başımıza adaya düştüğümüz zaman bile, olmayan insanların bizi sevdiğine yine delice inanırsak, sevildiğimizi hisseder ve bu ihtiyacımızı karşılarız. IQ seviyemiz oda sıcaklığını geçmese bile, çok zeki ve başarılı olduğumuza içten inanırsak, bu ihtiyacımız karşılanacaktır.

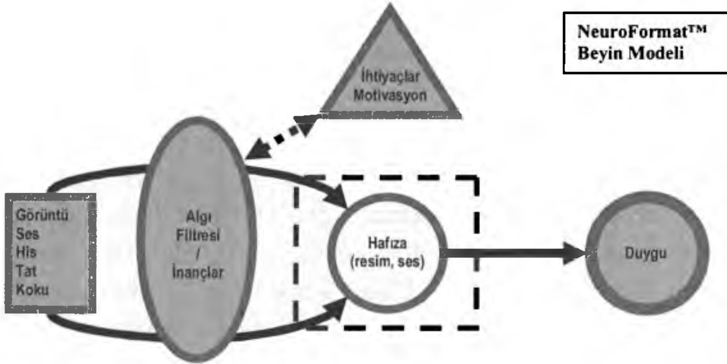
Aslında, inançlarımız hayatımızda neye neden motive olduğumuzu çok iyi açıklıyor. Hem dünyanın en zengin ve başarılı insanının neden çalışmaya gereksinim duyduğunu, hem de bu insanın başarı ve gücüne rağmen neden dünyanın en stresli insanı olduğunu... Diğer tarafta ise, beklentilerini düşük tutan insanların, en zengin ve başarılı insanlardan çok daha mutlu olduğunu hepimiz görmüşüzdür.

Büyük resme geri dönecek olursak, inançlarımız 5 duyumuzdan gelen sinyalleri ihtiyaçlarımız kapsamında yorumluyor ve bizim için önemli bulduğu sinyalleri bir sonraki aşama olan hafızaya iletiyor.

Bu konuya inançlarımızı değiştireceğimiz bölümde daha detaylı olarak gireceğiz. Şimdi beynimizde hafızanın nasıl kodlandığına geçelim.

Hafızamız

Algı/inanç filtremizden değişerek geçen sinyaller hafızamızda benzer durumlarla ilişkilendiriliyorlar. Peki hafızamızda nasıl bir işlem gerçekleşiyor?



Çok kısaca hafızamızda ne gerçekleşiyor

Aslında beynimizde her türlü kodlama, sinir hücreleri yani "nöronlar" arasında yapılan bağlantılar ile gerçekleşiyor. Hücreler, beynimizde birbirine bağlı bir tür "topluluklar" yaratıyorlar. Belli bir düşünceye odaklandığımız zaman ilgili toplulukların hücreleri arasındaki bağlar güçleniyor. Mesela, belli bir düşünceye 1 saat odaklanıldığında, sinir hücrelerinin iletişimlerini gerçekleştirdiği bağlantı sayısı ikiye katlanabiliyor. Kullanmadığımız zaman da bağlantılar azalıyor.

Hafızamızdaki resimler ve sesler

Gerçek hayatta ya da yaşadığımız bir olay ile ilgili resimleri, sesleri aklımıza getirdiğimiz zaman, ilgili bölgedeki nöronlar ateşleniyor. Merak etmeyin, hedeflerimiz açısından biz nöron bağlantılarından ziyade, bizim daha fazla aşina olduğumuz hafızamızdaki resim ve seslerin kendileriyle ilgileniyor olacağız.

Bir benzetme yaparsak, nöronlar bizim için bilgisayardaki "1" ve "0"lar. Kitabımızda, makine dilinden bahsetmek yerine, bilgisayarımızın ekranında gördüğümüz pencereler, resimler ve sesleri konuşuyor olacağız. Bir başka deyişle, olayların hafızamızda nasıl bir görsel, işitsel ve dokunsal kalitede saklandığı ile ilgileniyoruz.

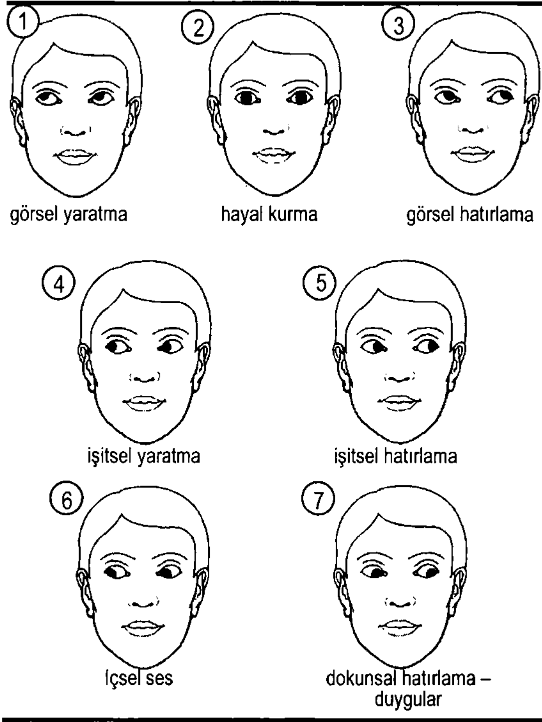
Hafızamız her an değişiyor

Kitabımızın önceki sayfalarında, neuroplasticity kavramından ve beynin her an değiştiğinden bahsetmiştik. Evet, beynimizdeki hatıralar DVD'de saklanır gibi saklanmıyor. Aslında biz bilinçli ya da bilinçsiz olarak hatıralara her ulaştığımızda onları "edit" ediyor ve yeni haliyle "kaydediyoruz." Aslında hiçbir şeyi olduğu gibi hatırlamıyoruz. Tecrübemiz hem bizzat olay anında algımız tarafından değiştiriliyor, hem de olay sonrasında konuyu her düşündüğümüzde "edit" ettiğimiz yeni bir kopya saklıyoruz.

Temsil Sistemleri ve Göz Pozisyonları

Eğer, NLP'ye (Neuro Linguistic Programming) aşina iseniz, biraz sonra paylaşacaklarımızla daha önce karşılaşmışsınız demektir. Biz, kitabımızda NLP'den sadece çok kısaca bahsedeceğiz. Zira bizim kullanacağımız teknikler, çok daha basit olmalarının yanında çok daha etkili. Yine de daha sonra bahsedeceklerimize altyapı oluşturması açısından göz pozisyonlarına kısaca "göz" atalım...

Beş duyu organımız olmasına rağmen, beynimizde 3 ana temsil sistemi (görme, duyma, hissetme) bulunuyor. O an hangi temsil sistemini kullandığımızı ise gözlerimiz söylüyor. Bir bakıma, zihnimizde işlem yaparken gözlerimizle yaptığımız işlemin doğasını ele veriyoruz. Buna göre:



ıayan bir nesneyi görsel olarak yaratırken sağ üste,
lı bir şekilde hayal kurarken tam karşıya,
ızamızda bir anıyı görsel hatırlarken sol üste,
ıayan bir sesi yaratırken sağ yana,
ızamızda bir sesi hatırlarken sol yana,
di kendimize konuşurken sağ alta,
ızamızda hissettiğimiz duyguları hatırlarken sol alt
:ye bakıyoruz.

rle açıklamaya çalışalım...

- Karşınızdaki kişiye annesinin yüzünü hatırlayıp hatırlamadığını sorarsanız sol üst köşeye bakacaktır. Fakat annesini mor saçla hayal etmesini istediğiniz zaman sağ üst köşeye bakacaktır.
- Kişiden bir şarkıyı hatırlamasını istediğinizde sol yana, şarkıyı 3 yaşında bir çocuk söylerse nasıl olacağını hayal etmesini istediğinizde sağ yana gözlerini kaydıracaktır.
- Kişi kendi kendine konuşursa sağ alt köşeye, bir anısındaki hislerini hatırlamaya çalışırsa sol alt köşeye bakacaktır.

Göz pozisyonları, insanların önemli bir bölümünde bahsettiğimiz şekilde olsa da, kişiden kişiye farklılıklar bulunabilmektedir. Biz konumuza tekrar geri dönelim.

Gözlerimiz her farklı pozisyonda beynimizin farklı bölümüne erişiyor. Bu bilgiyi daha sonra beynimizi yeniden yapılandırmak için uygulayacağımız tekniklerde kullanıyor olacağız.

Altbiçemler

Hafızamızdaki resimlerin, seslerin, hislerin kişiden kişiye değişen saklanma biçimlerine altbiçemler adı veriliyor. Altbiçemler, olaylar ya da hatıraların içeriğinden ziyade, hafızamızda bu olayların bulundukları resimlerin, seslerin kalitesidir.

Hatırladığımız bir olayı, televizyonda izlediğimiz filme benzetirsek, filmin görüntü kalitesi, televizyonun bizden uzaklığı, pozisyonu, filmin siyah beyaz olup olmaması gibi özellikler altbiçemler olarak değerlendirilecektir. Filmin konusu, sahneleri, karakterleri gibi filmin içeriğiyle doğrudan ilgili özellikler altbiçem kategorisine girmez. Aşağıda, kullandığımız ana altbiçemlerin listesini bulabilirsiniz:

GÖRSEL	İŞİTSEL	DOKUNSAL
▪ Lokasyon	▪ Mono / stereo	▪ Vücuttaki lokasyonu
▪ Büyüklük	▪ Şiddet	▪ Yoğunluk
▪ Uzaklık	▪ Ton (kalınlık, incelik)	▪ Isısı
▪ Parlaklık	▪ Tempo, ritim	▪ Baskısı
▪ Renkli/siyah beyaz	▪ Konuşma hızı	
▪ 1. kişi / 3. kişi (kendi gözünden / dışarıdan)	▪ Tekil/çoğul kişi	
▪ Çerçeveli / panoramik		
▪ 3 boyut / 2 boyut		
▪ Hareketli / durağan		

Yaşadığımız olaylar ile ilgili altbiçemler değiştirilerek, yarattıkları duygu durumu yeniden yapılandırılabiliyor. Mesela, yaşadığınız güzel bir olayı hayal ederken, resimleri daha büyük, renkli, 3 boyutlu, hareketli hale getirirseniz, hissettiğiniz güzel duyguların yoğunluğu artacak, tam tersi şekilde ise yoğunluk azalacaktır.

Hepimizin Stratejileri Farklı

Herkesin hafızasında saklama şekli kendine özel olmasının yanı sıra, saklama şekilleri olaydan olaya da fark ediyor. Mesela, iyimser insanlar güzel olayları daha güçlü (büyük, 3 boyutlu, hareketli, 1. kişi), kötü olayları ise güçsüz altbiçemlerle saklayabiliyorlar. Kötümser insanların ise tersini yaptığı sık sık görülüyor.

Ayrıca insanlar davranışları gerçekleştirirken, yeteneklerini sergilerken farklı stratejiler sergiliyorlar. Mesela, birisi 7 haneli bir telefon numarasını ezberlemek için numarayı resim olarak hatırlama yolunu seçerken, diğeri numarayı seslendirmeyi seçebiliyor.

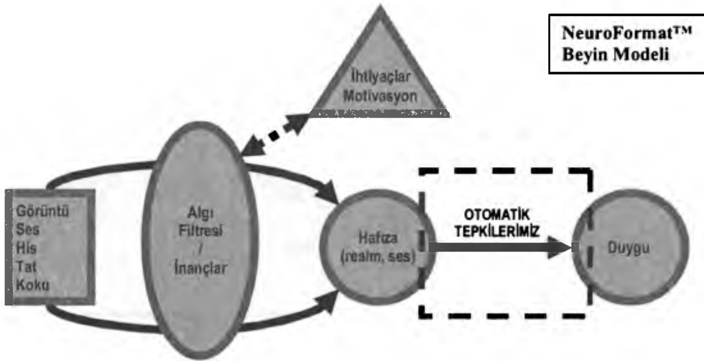
Bazıları gözlerini kapattığı zaman istenilen her şeyi canlı, renkli ve detaylı bir şekilde resmedebilirken, bazılarının resimleri daha kötü kalitede olabiliyor.

Son zamanlarda insanları görsel, işitsel, dokunsal diye gruplamak moda. Ancak, bilinmesi gereken şu ki, hepimiz her şeyi kullanıyoruz. Tabii ki işitsel diye gruplanmış kişi de, araba kullanırken görsel olmak zorunda. Yoksa arabayı çarpardı.

Bu konu başlı başına bir derya. Şimdilik bu kadarla yetinelim ve beynimizdeki resimlerin, seslerin, hislerin, tatların, kokuların bizi nasıl programlandığını öğrenelim.

Otomatik Tepkilerimiz

Hafızamızdaki resim ve seslerin aslında nöronlardan ibaret olduğunu bir önceki bölümde bahsetmiştik. İşte bu nöronlar aynı zamanda, çeşitli hisleri bize hissettiren kimyasalların salgılanmasıyla ilgili nöronlarla da bağlılar. Bir başka deyişle, beynimizdeki resimler ve sesler otomatik olarak hisleri yaratıyorlar. Bu duruma, **NeuroFormat™** modelinde "otomatik tepki" ismini veriyoruz.



Modelde beyaz okla gösterilen otomatik tepkilerimiz iki farklı öğeyi kapsayabilir.

1. Mantıksal Tepkiler
2. Rastlantısal Tepkiler

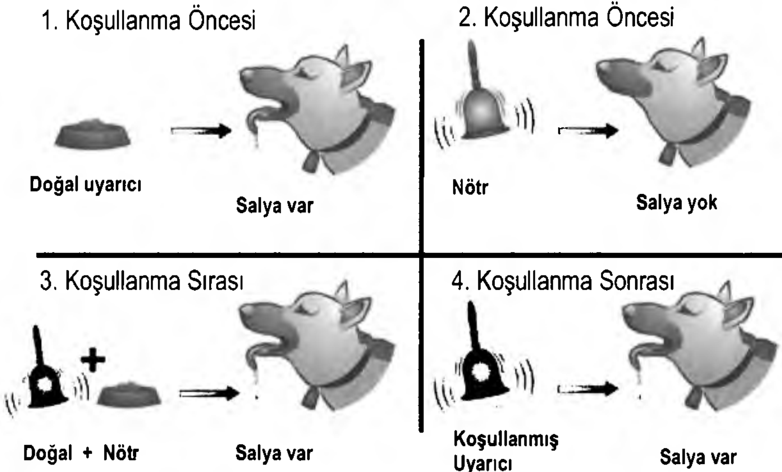
1. Mantıksal Tepkiler

Modelde görüldüğü şekliyle, duyusal sinyallerin ihtiyaçlarımız ve inançlarımızla birlikte yorumlanmasıyla, "mantıklı" olarak hissettiğimiz duygusal tepkilerdir. Arkamızdan kovalayan bir köpeğin güvenliğimiz için bir sorun oluşturması sonucu koşma tepkimiz, oldukça "mantıksal" bir tepki olacaktır.

Bunlar, en başta bilinçli olarak verilse de belli süre sonra bilinçaltına inerek, alışkanlık halini alıyorlar. Mesela sınavdan kötü bir not aldığımız için üzülmemiz gibi mantıklı bir tepki en başta daha bilinçliyken, daha sonra otomatikleşiyor. Artık "sınav" sözcüğünü duymamız dahi endişemizi tetikleyebiliyor.

2. Rastlantısal Tepkiler

Hepimizin duyduğu Pavlov ve köpeği deneyiyle literatüre giren tepkilerimizdir. Klasik koşullanma olarak da bilinen bu durum çok kısaca; doğal bir uyarıcı ile nötr bir sinyalin aynı anda uygulanmasıyla, nötr sinyalin de benzer duygusal tepkiyi verir hale gelmesi olarak özetlenilebilir.



!

PAVLOV ve KÖPEĞİ
Ivan Pavlov'un deneyi 4 aşamadan oluşuyor.

1. Pavlov yemeği verirken köpeğin salyaları akar.
2. Koşullamadan önce: Pavlov zili çalar, köpek yanıt vermez.
3. Koşullama sırasında: Pavlov zili çalar, aynı anda yemeği verir. Böylelikle köpek, zil çalması ve yemek arasında bağlantı kurar.
4. Koşullamadan sonra: Pavlov zili çalar, yemek olmasa bile köpeğin salyaları akar.

Duygularımız Rastlantısal

Evet, bazı duygularımızın nedeni olsa da, tepkilerimizin çoğu rastlantısal. Şu an siz oturmuş bu kitabı okurken, onlarca zil çalıyor. Duygularımızın özellikle yoğun olduğu zamanlarda bilinçaltımız, duygu durumunu aynen Pavlov'un deneyinde olduğu gibi, duyguyla hiç ilgisi olmayan dışsal işaretlerle eşleştiriyor. Yerler, insanlar, yemekler, objeler, ses tonları, düşünceler...

Mesela küçük bir çocuksunuz, babanızla el ele çok huzurlu bir şekilde, elinizde çok sevdiğiniz elma şekeri ile yürürken burnunuza bir yağmur damlası geliyor. Farkına varmadan hissettiğiniz güzel duyguları yağmur damlalarıyla eşleştiriyorsunuz. Ve sonuç, hayatınız boyunca yağmurdan hoşlanıyorsunuz. Büyük ihtimalle böyle bir olayı hatırlamıyorsunuz bile.

Klasik şartlanmalarımız, tabii ki sadece iyi şeyler hissettirmez.

Fobiler

Küçük bir çocuksunuz, başka bir çocuk üzerinize aniden lastik bir fare atıyor. Olayın oluşu o kadar ani ve korkutucu ki, çok yoğun korku hayatın sonuna kadar devam edecek bir ilişkiyi birkaç saniyede ve tek bir seferde ortaya çıkarıyor. Korku duygusunun çok yoğun olduğu anda, bir kenarda ara-

basının içindeki bir bebek gözünüze takılsa, hayatınızın sonuna kadar bebeklerden de korkabilirdiniz...

Beynin Limbik sisteminde bulunan amigdala, fobinin oluştuğu an çevremizdeki tüm bilgiyi depoluyor ve saklıyor. Bunu bir daha benzer bir tecrübe yaşanırsa, yine aynı savaş/kaç reaksiyonunu vermemiz için yapıyor. Kısa bir anda topladığı bazı "tehlikeli" tetikleyicileri, korkuyla eşleştiriyor.

Johnny Depp'in bebek fobisinin, gerçekten bebeklerin ona zarar verme ihtimaliyle ilgisi olmadığını şimdi çok daha net olarak görebiliyoruz.

Rastlantısal tepkilerimiz (klasik koşullanma) bence de tamamıyla "mantıksız", hatta hayatımızı yönlendiren duygularımızın böyle rastlantısal oluşması oldukça endişelendirici. Evet ama bu gerçeği değiştirmiyor. Peki, en azından bu tepkilerin oluşma nedenini Hebb Kuralı'nda arayalım.

Hebb Kuralı

Kanadalı psikolog Donald Hebb tarafından 1949 yılında bulunmuş. İki sinir hücresinin aynı anda tetiklenmesi (aktif hale getirilmesi) halinde aralarında bağ kurulacağına ilişkin bu kurala göre:

"*Birlikte ateşlenen birlikte bağlanır*!" (*Those fire together, wire together!)*

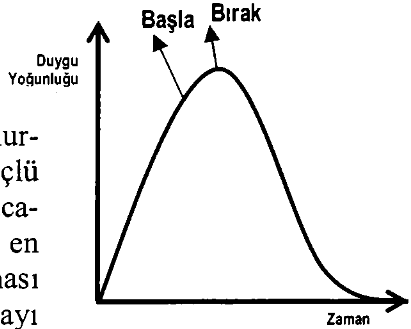
Bu kadar basit! Beynimizde aynı anda ateşlenen nöronlar arasında bağlantı kuruluyor. Modelimizde klasik koşullanmayı neden "rastlantısal tepki" olarak adlandırdığımız bu tanımlamada mevcut. Çünkü, milyarlarca uyaranın olduğu yaşamımızda hangi nöronların birbiriyle aynı anda ateşleneceği rastlantı ya da şansa kalıyor.

Güçlü Bağlantı

Peki ne zaman bu eşleşmeler güçlü oluyor? Eğer her korktuğumuz an çok güçlü eşleşmeler yaşansaydı, hayatımız ya-

şanmaz hale gelirdi. Klasik koşullanmanın güçlü olması için 3 çok önemli parametre var.

1. Duygu Yoğunluğu
2. Zamanlama
3. Tekrar sayısı



Duygu ne kadar yoğun olursa, koşullanma o kadar güçlü olacaktır. Eşleşmenin yapılacağı nötr uyarıcının duygunun en yoğun olduğu an uygulanması ve tekrar sayısı koşullanmayı güçlü kılar.

Ancak duygu yoğunluğu ve zamanlamanın tam 12'den vurulduğu anlarda (tıpkı fobinin oluşması gibi) tek bir seferde de çok güçlü koşullanmalar oluşabilir. İşte bu nedenle, duygularımızın yoğun olduğu anlarda daha dikkatli olmamız gerekiyor. Peki ama bu kuralları ve duygularımızı istismar edenler var mı?

Evet var. Reklamcılar...

Reklamların Bizi Koşullaması

Yaşı yerinde olanlar hatırlayacaktır; 80'li yılların reklamları, bizleri bilinçli olarak ikna etmeye çalışır, uzun metinlerle neden markalarını seçmemiz gerektiğini aktarırlardı.

Ancak, şimdilerde reklamlar en az bilinçli aklımız kadar, bilinçaltımızı da etkiliyorlar. Görüntü, müzik ve konuşma metinleriyle duygularımızı yoğunlaştırdıktan sonra, reklamın en sonunda markalarını ve sloganlarını sunuyorlar. İşte size duygu yoğunluğu, zamanlama ve tekrar...

Artık hayatımızda markalar ve logoları çalan zillerken, imajları ise bize hissettirdikleri "otomatik tepkiler". Aslına bakarsanız, tam bir "Pavlov cennetinde" yaşıyoruz.

En Güçlü Bağlantı

Beynimizin gerek dış hayattan, gerek içsel olarak milyarca veriyi değerlendirdiği malum. Peki biz milyarlarca his mi yaşıyoruz? Cevabı tabii ki hayır.

Hayatta olduğu gibi, bağlantılardan da en güçlü olanı kazanıyor!

Mesela yatağınızda, yani sizin için güvenliğin, rahatlığın, mutluluğun olduğu yerdesiniz. Yorganınızın üzerinde, normalde fobiniz olan bir fare gördünüz. Fobi çok güçlü bir korku olduğu için, burada fare fobiniz ağır basacak, yatağınızın huzuru, güvenliği hiçbir fayda etmeyecek ve siz havalara sıçrayacaksınız.

Sonuç olarak, aynı anda farkında olmadığımız binlerce koşullanmayı işliyoruz. Hissettiğimiz duygu, bir nevi hepsinin bileşimi.



DUYGULARIMIZ: ÇAĞRIŞIMLARIN ÇARPIŞMASI

Çağrışımların Çarpışması

Zamanlama ve yoğunluk derecelerine göre aynı anda tetiklenen klasik koşullanmalar zıt duyguları çağrıştırıyorlarsa etkilerini kaybediyorlar.

Fare ve yatak örneğinden devam edersek, eskiden iyi duyguları çağrıştıran yatağınızın (yatak yönü, çarşaflarınız) güven, mutluluk, rahatlık duygularıyla ilişkilenmesinin sıfırlanması muhtemel. Hatta, farenin kendisi kadar olmasa bile, yatağınız fobiye benzer bir çağrışıma dahi sebep olabilir. İyi bir uyku için yatağınızın yönünü, çarşaflarınızı, yastığınızı değiştirmeniz gerekebilir.

Fare fobisi, iyi duyguları uyandıran (yatak) karşıt bir uyancı ile aynı anda tetiklendi. Fare fobiniz geçebilir mi?

Cevap, bu durum sadece bilinçli olarak yapılmış ve bu sayısız kere tekrar edilmiş ise evet olabilir. Korkuların yavaş yavaş üzerine gidilerek yok edildiği terapi yöntemi olan "sistematik duyarsızlaştırma" tekniği buna benzer bir olguyu barındırıyor.

Sürpriz bir şekilde yaşandıysa cevap hayırdır. Çünkü olayın beklenmedik bir şekilde olmasından dolayı belki de orijinal travmadan daha büyük bir travma yaşamış olursunuz. Çok daha yoğun bir duyguyla travmanız pekiştirilir.

Bizde çok güzel duygular yaratan şarkıların dinlendikçe etkilerinin neden kaybolduğunu burada arayabiliriz.

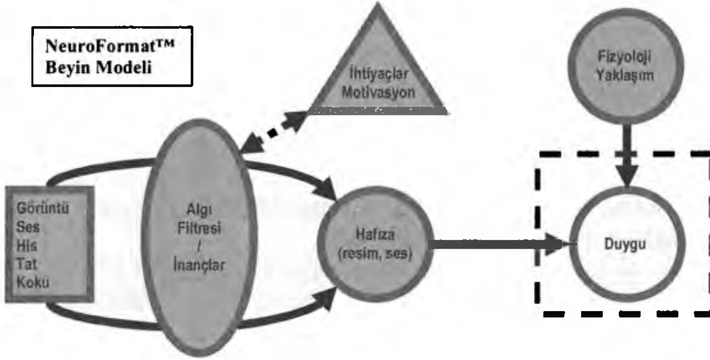
Hepimizin çok sevdiği ve her dinlediğimizde kendimizi çok iyi hissettiğimiz şarkılar vardır. Ancak böyle şarkıları özellikle de kötü anlarımızda sürekli dinleyerek, onların kötü hisleri çağrıştırmasını sağlıyoruz. Bir başka deyişle; mutluluğu, coşkuyu çağrıştıran otomatik tepkilerimizi sulandırmaya başlıyoruz. Belli bir süre sonra, böyle şarkılar bize çok da iyi hisler hissettirmemeye başlıyor.

Ya da neden her sene modanın değiştiğini...

Yeni moda olan kıyafetlerin hep Paris, Milano veya New York'taki birbirinden güzel insanların üzerinden dünyaya yayılması bir tesadüf değil. Güzel, güçlü, zengin insanlar, güzel şehirler... Markalar ve kıyafetlerin popüler olması hep bu tarz insanlar üzerinden başlıyor. İlk başlarda, bize güzel hisler çağrıştıran her yeni moda, alt kesimler tarafından takip edilerek uygulandıkça farklı duyguları (alt kesimi) çağrıştırmaya başlayarak "albenisini" kaybediyor. Zaten bu arada moda değişmiş, toplumun özendiği insanlar farklı bir modaya geçmiş oluyor.

Duygularımız

Tüm mantıksal ve rastlantısal tepkilerin bileşimi olarak, beynimiz diğer organlarımız ile koordine bir şekilde farklı kimyasalların salgılanmasını sağlıyor ve bizler duyguları hissediyoruz.



Aslında, hissettiklerimizi değiştirmenin farklı yolları var. Spor ve meditasyon yaparak ya da kötü hissettiğimiz bir an yaklaşımımızı ve fizyolojimizi değiştirdiğimizde (mesela gülümsediğimizde) duygularımız değişecektir. Ancak bu hem yeterli değil, hem de biz bu kitapta zaten bildiklerinizden bahsetmemeye çalışıyoruz. Bizim amacımız hedeflediğimiz durumlarda duygumuzun ve sonucun otomatik olarak değişmesi. Zira, topluluk karşısında konuşmaktan çok korkuyorsak, sadece gülümsememiz ya da yaklaşımımızı değiştirmemiz sonucu çok da etkilemeyecektir.

Evrensel Duygular

Duygular ve yüz mimikleri konusunda uzmanlaşmış ünlü bir doktor olan Paul Ekman'a göre, hissettiğimiz 6 temel duygu var.

Bunlar:

1.Öfke
2.Sevinç
3.Şaşırma
4.İğrenme
5.Üzüntü
6.Korku



Kitabımızı, biyoloji ya da psikoloji dersine çevirmeyeceğiz. Ancak hangi duyguları hissettiğimizi bilmemiz, bu duyguları silmek için kullanacağımız teknikler için oldukça önemli.

Bunun nedeni, tıpkı insanları isimlerle çağırdığımız gibi duyguları da isimleriyle çağırabilecek olmamız.

Evet yanlış duymadınız. Çünkü duygularımız için kullandığımız kelimeler de aslında duygularımızı ortaya çıkaran, otomatik tepkilerimizi güdüleyen ziller.

> **Paul Ekman, ayrıca 6 temel duygunun dışında ikinci bir listeyi, temel olmaya aday duygular olarak tanımlıyor. Bunlarsa:**
>
> - Eğlenme
> - Küçümseme
> - Hoşnutluk
> - Mahcubiyet
> - Heyecanlanma
> - Suçluluk duygusu
> - Gurur
> - Rahatlama
> - Memnuniyet
> - Zevk
> - Utanç

Pavlov'un Zili Olarak Kelimelerimiz

Günlük hayatımızda kullandığımız kelimelerin, duygularımızın şekillenmesinde etkisi var. Tıpkı zil sesi gibi, kelimelerin sesi ve beynimizde yarattığı anlam duygularımızı yönlendiriyor.

Günlük Hayatımızda Kullandığımız Kelimelere Dikkat Etmek

"Harikulade" kelimesi ile "güzel" kelimesi sizin için nasıl duygular oluşturuyor? Olumlu olayları, duygularımızı hareket eden kelimelerle ifade ederek, iyi duyguları daha yoğun hissederiz.

"Kötü" ve "rezalet" kelimeleri sizi nasıl hissettiriyor? Kötü olayları, abartılı kelimelerin yerine daha "vasat" kelimeler ile ifade ederek onların üzerimizde yarattığı kötü duyguları azaltabiliriz.

NeuroFormat™ Modeli İçerisinde Duygu Kelimelerinin Yeri

Kötü duygulara format atmak, onlara erişebilmeyi gerektirir. Biz de değişim sırasında duygu isimlerini gerektiğince kullanacağız.

Hazırlık Bölümünün Sonu

Beyni çözebilmek için yüzyıllar, anlatmak için ise hiçbir çaba yeterli olmayacaktır. Biz ise kitabımızın sonraki pratik bölümünün anlam kazanması açısından gerek gördüğümüz bu bölümü, yine de mümkün olduğu kadar kısa tutmaya çalıştık. Şimdi beyni yeniden programlama zamanı...

NeuroFormat™ ile Değişim Başlıyor!

"Tanrım, bana değiştirebileceğim şeyleri
değiştirmek için CESARET,

değiştiremeyeceğim şeyleri
kabul etmek için SABIR,

ikisi arasındaki farkı bilmek için AKIL ver."

–Hitit Duası

NeuroFormat™ ile Değişim Başlıyor

Sonunda kitabın hazırlık ya da teori bölümünü bitirdik. Artık değişiklik yapmaya geçebiliriz. Teoriden tamamıyla kurtuldum diye düşünmeyin. Yeri geldiği zamanlarda arada neyi nasıl değiştirdiğimizi ve tekniklerin iç yüzünü, mantığını olabildiğince paylaşmaya çalışacağım.

Bu kitapta daha önce de söylediğim gibi haddim olmayarak öğütler vermeyeceğim. Zira, hepimiz zaten bilinçli olarak sorunlarımızı nasıl çözeceğimizi biliyoruz.

Kullanacağımız tekniklerin hepsi, sorunların bilinçaltı seviyesinde çözülmesine yardımcı olacak. Bir başka deyişle, değişimi otomatik olarak gerçekleştireceğiz. Beraber beynimizi sağlık, başarı, mutluluk, kısacası istediğimiz hedefler için nasıl programlayacağımızı göreceğiz.

Psikoterapi vs NeuroFormat™ Teknikleri

- Psikoterapi yıllardan beri kendini kanıtlamış, ve mesleğini hakkıyla yerine getiren, sayıları dünyada milyonun üzerinde olan profesyoneller tarafından uygulanıyor.
- Ancak etkisinin yanında, tedaviler aylar, yıllar sürebiliyor.
- İlaç tedavisi ise, semptomları baskılasa da, problemin nedenini ne yazık ki çözmüyor.
- Özellikle fiziksel travmalarda, problemden bahsederek durumu çözmek de mümkün değil.
- NeuroFormat™ teknikleri, duygunun kendisine direkt "fiziksel" olarak müdahale etme esasına dayanıyor.
- Böylece klasik yöntemlerle aylar, yıllar alan sorunlar saatler içinde çözülebiliyor.

4 Farklı Noktada Değişim

Amacımız, duygularımızı değiştirmek. Teorik olarak bunu çok farklı şekillerde değiştirebiliriz. Modelimiz, duyu organlarımızın çevreden aldığı sinyallerle başlıyordu. Ancak bu kadar teoriden sonra konuyu; "Yaşadığınız çevreyi değiştirin, Bodrum'a taşının orada havalar güzel. Bol oksijen. Çok iyi gelir." diyerek bağlayamayacağımıza göre, modelimizde de-

ğişiklik yapabileceğimiz 4 farklı alan kalıyor. Bunlar; inançlarımız, hafızamız, otomatik tepkilerimiz ve iç sesimiz.

NeuroFormat™ ile 4 farklı noktada değişim yaşayacağız.

Değişim	Kullanılacak Yöntemler
1. İnançlarımız	NeuroFormat™ Tekniği
2. Hafızamız	NLP (diğer tekniklere hazırlık amacıyla)
3. Otomatik Tepkilerimiz	NeuroFormat™ ve EFT teknikleri
4. İç sesimiz	Sorular ve Olumlamalar

Değişime, hayatımızı belirleyen algımızdan, yani inançlarımızdan başlayacağız. Bu süreç sonunda diğer bölümler için gerekli bazı önemli bilgiler de öğreneceğiz.

Kendi Kendine NeuroFormat™

NeuroFormat™ kendi kendine çok basitçe uygulanabilecek teknikler içeriyor. Bu şekilde uygulamalarınızda çok büyük aşamalar kaydedeceksiniz. Hayata bakış açınız, inançlarınız, tepkileriniz, bir başka deyişle gününüz değişecek.

Burada öğreneceğiniz teknikler çok güçlü, ancak teknikleri nasıl kullandığınız başarıyı etkileyecektir. Bu durumu bir benzetmeyle özetlemeye çalışalım. Elinizde çok güçlü bir silah var. Tek yapmanız gereken yakınınızda olan bir hedefi vurmak. Ama hepimizin kör noktaları var. Belki hedef ayaklarımızın dibinde, belki arkamızda bir yerde, belki tam başımızın üzerinde.

Amacım sizi ürkütmek değil. Teknikleri tek başınıza da uyguladığınız zaman inanılmaz başarılar, iyileşmeler yaşayacaksınız. Ancak, özellikle kronik sorunlar, hastalıklar üzerinde çalışıyorsanız, o sorununuzun neden kaynaklandığını saptamak çözüm için şart olabiliyor. Başka bir deyişle, "teşhis" çok önemli.

Mesela bir ağrınız sizi çok rahatsız ediyor ve ne yaparsanız yapın geçmiyor. Bahsedeceğim yöntemlerle ağrılarınızdan kurtulmanız çok olası. Ancak, ağrının hangi duygusal sorundan kaynaklandığı bulmak tam bir teşhis sanatı.

Bir Profesyonel ile NeuroFormat™

Özellikle kronik durumlarda ya da travmatik konularda, bu konuda çalışan tecrübeli profesyonellerden yardım almak, tanı konulması ve hedefe varılması açısından çok yararlı olacaktır.

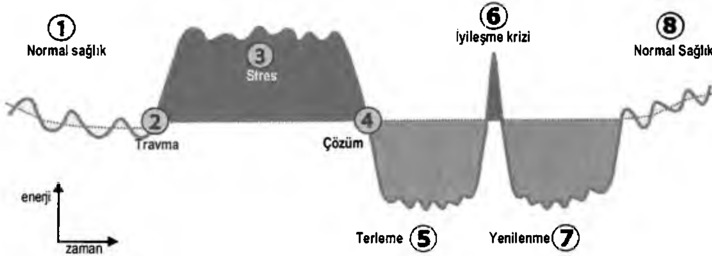
Kitabın başında, çözüm bulacağınız onlarca duygusal durum ve hastalıktan bahsetmiştim. Son yıllarda, hastalıkların önemli bir bölümümün stres kaynaklı olduğu ortaya çıkıyor. Ama kamuoyunda hangi hastalığın nasıl oluştuğuyla ilgili bir gündem mevcut değil. Bu nedenle, size çok kısaca psikosomatik hastalıkların oluşma ve çözülme sürecinden bahsetmek istiyorum.

Psikosomatik Sorunlar

Bilinçaltımızın her tepkisini aslında hayatımızı, neslimizi korumak adına yaptığından daha önceki bölümlerde bahsetmiştik. Bilinçaltımız, yaşadığımız olayları bizim bilinçli olarak aldığımızdan daha fazla ciddiye alıyor. Tecrübe ettiğimiz önemli travmatik olayları kaydedip, olaylardan kendince dersler çıkararak, sorunu çözmemiz için yine kendince bize yardım ediyor. Özellikle hiç beklemediğimiz şekilde gerçekleşen, dramatik, çözüm stratejimizin olmadığı ve kendimizi yalnız hissettiğimiz travmatik olaylarda devreye giriyor. Bilinçaltımızın bize yardım etme çabaları takdire değer olsa da, yardım etme tepkileri ne yazık ki milyonlarca yıl öncesinden kalma.

Aşağıdaki şekilde de yine bilinçaltımızın beklemediğimiz bir travma karşısında verdiği tepki ve yaşadığımız sürecin

özetini bulacaksınız. Bu süreci incelerseniz belki içinde hayatınızda yaşadığınız bir tecrübeyi bulabilirsiniz.



1. Sağlıklı bir şekilde yaşamımıza devam ediyoruz.

2. Hayatımızda hiç beklemediğimiz, dramatik, çözüm stratejisi oluşturamadığımız, özellikle durumda kendimizi yalnız hissettiğimiz travmatik bir olay yaşanıyor.

3. Bilinçaltımız, travmatik olayın bilincinde bize çözümü sağlamak adına fazla enerji harcıyor. Geceleri uykusuz kalıyor, farkında olmadan bile hep bu olayı düşünüyoruz. Bilinçaltımız, kendi “mantığı” içerisinde vücudumuzda çözüme yardımcı olacak değişiklikler yapıyor. Yapılan değişiklikler bilinçaltının travmayı yorumlamasına göre durumdan duruma değişiyor.

4. Sonunda bilinçaltımız travmatik durumun çözüldüğüne kanaat getiriyor. (Bazen çözüm sorundan kaçarak, bastırarak da gerçekleşebiliyor.)

5. Artık çözüm sonrası vücudumuz daha önce yapılan değişiklikleri normale döndürme sürecine giriyor. Sıcak terlemeler, yorgunluk ile kendini belli ediyor. Yatağımızda yorgun bir şekilde yatarken, aslında vücudumuz normale dönme sürecini yaşıyor.

6. Yorgun vücutta enerjinin yükseldiği ama özellikle ağrıların arttığı bir iyileşme krizi yaşanıyor.

7. Vücut tekrar yorgunluğun yaşandığı ama terlemenin bittiği yenileme sürecine giriyor.

8. Yenileme sürecinin sonunda sağlığımıza kavuşuyoruz. Aslında bizim hastalık dediğimiz süreç çoğu zaman 5, 6 ve 7. maddede vücudumuzda yaşadıklarımız.

Kronik Sorunlar

Evet, bazı psikosomatik rahatsızlıklar hiç geçmiyor. Bunun nedeni yukarıdaki şekildeki "çözüm" maddesinin (4) hiçbir zaman tam olarak gerçekleşmemesi. Bir başka deyişle, biz travmadan uzaklaşsak da bilinçaltımız çözümün gerçekleşmediğini düşünüp, bizi tekrar tekrar bu döngünün içine sokuyor ve biz hastalık dediğimiz belirtileri tekrar tekrar yaşamaya devam ediyoruz. Aşağıdakine benzer bir şekilde durumumuz kronikleşiyor.



Belki bir düşünce, belki bir ses tonu, belki bir insan, belki bir obje travmayı otomatik olarak tetikliyor. Tıpkı Pavlov ve köpeğinde olduğu gibi.

Amerika'nın California eyaletinin en büyük sağlık zincirlerinden biri olan Kaiser Permanente tarafından, 3 yıl önce 17,000 yetişkin üzerinde yapılan bir araştırmanın (ACE - Adverse Chilhood Experiences Study) sonuçları oldukça çarpıcı. Buna göre, çözümlenmemiş 50 senelik travmalarla kanser, kalp hastalıkları, şeker hastalığı, depresyon ve sigara bağımlılığı arasında güçlü korelasyon (ilişki) bulunmuş.

Evet, 50 sene önce yaşadığımız travmalar 50 sene sonra bile hastalıklara neden olabiliyorlar. Kulağa oldukça saçma geliyor öyle değil mi?

Belki çocukken yaşadığınız kötü olaylar dönüp baktığınızda şu an size komik geliyor. Haklısınız, geçtiler gittiler. Gelmiş geçmiş olayların üzerimizde ne etkisi olabilir ki?

Aşağıdaki nedenleri görelim ve tekrar değerlendirelim.

- İlk olarak, çocukluğunuzda yaşadığınız olayları şu anki kapasitenizle değerlendirmeyin. Yaşadığımız bu "komik" olaylar, o anki çocuk bilinçaltınızın kapasitesi için oldukça büyük olaylardı. Zaten "büyük" duygulara neden oldukları için travma sürecini başlattılar.
- Ayrıca unutmayın ki bilinçaltımızın zaman kavramı yok. Yukarıdaki gibi travmalar tetiklenip beynin ilgili yerleri uyarıldıkça, bilinçaltı bu travmatik olayları her seferinde yeniden yaşıyor.

Arka Planda Çalışan Programlarımız

Bir başka deyişle, hayatımızda yaşadığımız çözülmeyen travmalar, bizi tehlikeden korumak için arka planda 24 saat boyunca devamlı çalışan sonsuz döngüler haline geliyorlar. Belki bilinçli olarak sadece ara sıra aklımıza gelseler de, bu sonsuz döngüsel programlar bilinçaltımızın muhteşem kapasitesini sürekli meşgul etmeye devam ediyorlar.

"Yabancıların yanına gitme sana zarar verirler." diye çalışan program bizi utangaç ve kendine güvensiz yaparken, "Yılanlardan her an zarar gelebilir." diyen pikniğimizi rezil ediyor. "Para ve para kazanan insanlar kötüdür." şeklinde çalışan döngü finansal durumumuzu etkilerken, "İnsanlar kötüdür, her an beni arkamdan bıçaklayabilirler." diye söyleyen program belki de bitmek bilmeyen bir sırt ağrısına sebep oluyor.



Daha önce bilinçaltını yüksek hızda çalışan bir pervaneye benzetmiştik. Şimdi benzetmemizi biraz daha ilerletelim ve

aslında bilinçaltının binlerce görevini yürüten binlerce döngüsel programını ayrı pervanelere benzetelim. Bu pervanelerin önemli bölümü bizi fiziken hayatta tutmak adına beynimizin gereklerini yerine getirirken, belli bir bölümü ise sonradan eklenen programlarımızdır. Bunlardan bazıları da gerçekten zararlı...

Bu programların hepsi, aslında her an çalışırken uygun zamanlarda ya da çağrışımlar sayesinde ön plana çıkıyorlar ve hayatımıza yön veriyorlar. Hepimiz, bilgisayara zararlı programlar ya da virüsler bulaştığında ne olduğunu ve ne yapmamız gerektiğini biliyoruz. Bilgisayarı açıp kapamak... Yetmiyorsa, bilgisayarı "formatlamak" ve programları yeniden kurmak!

Tabii ki biz bunu insan için yapamayız. O zaman biz de çalışan zararlı programları birer birer kapatırız... Ama hangi programları?

Doğru Teşhisin Önemi

Evet bizim hastalık dediğimiz, kronikleşen sıkıntılarımız biraz önce bahsettiğimiz 8 adımın tekrar tekrar yaşanması, nüksetmesi olabilir.

Peki ya çözüm?

Çözüm: Ana travmaları doğru olarak teşhis etmek ve bahsedeceğimiz teknikler ile onları bilinçaltımızdan kazımak! İşte o zaman, bilinçaltımız sonunda travmanın çözüldüğüne kanaat getirip yakamızı bırakacaktır.

Spesifik travmalarımızı, otomatik tepkilerimizi değiştireceğimiz bölümde çözeceğiz. Şimdi bu travmaların ürettiği genel olumsuz bakış açılarını değiştirelim. Evet, NeuroFormat™ tekniğiyle hayatı algıladığımız programları, yani inançlarımızı değiştirme zamanı!

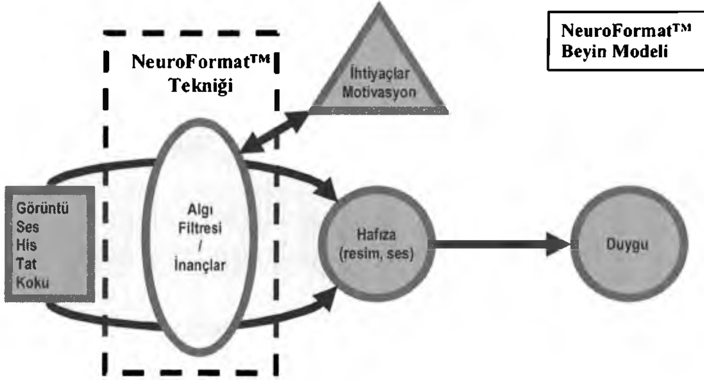
BAŞLAMADAN ÖNCE...

Kitabın bundan sonraki bölümü, bilinçaltınızla ve otomatik programlarınızla doğrudan konuşacak teknikleri içeriyor olacak. Değerli zamanınızdan maksimum fayda sağlamak için, aşağıda paylaşacağım noktaları uygulamanızı tavsiye ederim.

- Tekniklerimizin tamamı, bilinçaltınıza yönelik olduğu için, lütfen beyninizin bilinçli yönüyle teknikleri değerlendirmeyin.
- Bunun bir olumlu düşünce kitabı olmadığını en baştan beri ifade ediyoruz. Kitabın belirli bölümlerinde, negatiflere odaklandığınızı hissedebilirsiniz ancak bizim amacımız bilinçaltınızın sorunlarına "çok kısa bir süre" odaklanması ve onları tamamıyla çözmesi. Özellikle otomatik tepkilerimizi değiştireceğimiz bölümde, hayatımızdaki olumsuzlukları temizliyor olacağız.
- Geçmiş olayların bilinçaltımıza olan etkilerini değiştirdiğimiz bölümde aklımızdan çıkarmamamız gereken bir nokta var. Bu olayların, hayatınızda hiçbir öneme sahip olmadığını biliyor ve buna kalpten inanıyor olabilirsiniz. Ancak şunu hep hatırlayın ki, biz olaylara bilinçaltınızın tepkisini değiştiriyor olacağız.
- Kitabımıza çok iddialı başlamıştık. Evet, ben şahsen bu kitabın hayatınızda büyük bir değişim yaratacağına tüm kalbimle inanıyorum. Bunu, sadece söylemek için değil, benzer metodoloji içerisinde alınan "mucizeye yakın" sonuçları bizzat gördüğüm için söylüyorum. Ancak bunun için tek şartımız bu teknikleri uygulamanız ve sonuç aldıkça uygulamaya devam etmeniz.
- Kullanacağımız tekniklerle bazı sonuçlar 5 dk. içerisinde alınabilirken, bazılarıysa sıkı bir uğraş ve zaman gerektirebiliyor. Sorununuzun doğasına göre, hedefinize ulaşacağınız zaman değişecektir. Umuyorum ki, hayatınızda iyileşmeyi yaşadıkça hedefinize ulaşmak adına teknikleri kullanmaya devam edeceksiniz. Ancak, ne yazık ki hiçbir tekniğin ya da metodun tüm sorunlara %100 iyi geleceği şeklinde bir iddiası olamaz. Kullanacağımız NeuroFormat™ metodolojisinin de böyle bir iddiası yoktur.
- Uyarmak isterim ki, karşılaşacağınız tekniklerin bazıları oldukça basit. Bilinçaltımızın da aslında oldukça basit tepkiler verdiğini, karmaşıklıktan ve soyut kavramlardan anlamadığını göz önüne alırsak, tekniklerimizin bilinçaltının anladığı dilden konuşuyor olduğunu söyleyebiliriz. Buna ek olarak, bu basit teknikler doğru eller tarafından, yine doğru hedefler üzerinde uygulandığı zaman benzerlerinden çok daha hızlı ve etkili sonuçlar veriyor.
- İyi şanslar!

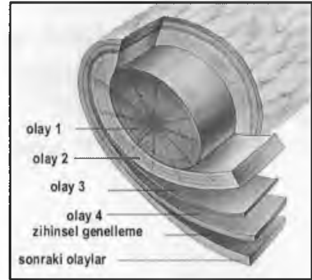
İNANÇLARIMIZI DEĞİŞTİRMEK

İnançlarımızı Değiştirmek



İnançlarımızın hayatı filtreleyip yorumlamak için kullandığımız genellemeler olduğundan ve büyük bölümünün bilinçaltında yer aldığından hazırlık bölümümüzde bahsetmiştik.

İlgili bölümde, inançları ilk tecrübenin çevresinde, güçlendirici diğer halkaların bulunduğu bir ağaç gövdesine benzetmiştik. Aynı benzetmeden yola çıkarak, inanç değişimini bu gövdeyi ortadan ikiye bölmek olarak hayal edelim.



O zaman inancımızı değiştirmemiz için yapmamız gereken, ilkinden başlayarak birer birer tecrübeleri bilinçaltımızda etkisiz hale getirmek olacaktır. (Bu arada tecrübelerin etkisini silme tekniğini daha sonraki bölümlerde detaylı olarak inceleyeceğiz.)

Evet yazması kolay ama uygulaması bir o kadar zor olmalı. Çünkü burada 2 sorun var.

1. Bunlardan ilki, inancımızın oluştuğu ana tecrübemizi muhtemelen hatırlamıyoruz.
2. En az o ilki kadar önemli ikinci durum ise, silmemiz gereken o kadar pekiştirici tecrübe var ki hepsiyle teker teker uğraşmamız mümkün değil.

Bu problemin ışığında, inançlarımızı değiştirmek adına önümüzde 2 tane farklı yol var.

Bunlardan birincisi elimizden geldiğince olumsuz tecrübeleri etkisiz hale getirmek ve anlayışımızın değişmesini beklemek.

Aslında bu konuda şanslıyız çünkü yeterince olayı temizlersek, zihnimiz genelleyerek değiştirmek istediğimiz olumsuz inancı etkisiz hale getiriyor. Bir başka deyişle zihnimiz tüm katmanları siliyor.

Peki daha da kolay bir yol var mı?

Evet var.

Bir inanç ne kadar uzun süredir bizlerle olursa olsun, ne kadar derinde olursa olsun inancı değiştirebiliriz. Hatta o inancı hangi tecrübelerin oluşturduğunu dahi hatırlamamıza gerek yok. Nasıl mı?

NeuroFormat™ tekniğini kullanarak.

NeuroFormat™ Tekniği - Teori

NeuroFormat™ tekniği, benim tarafımdan 2 sene önce geliştirildi. Çalışmalarımda en fazla yararlandığım, kremanın kreması olduğuna inandığım bu tekniği kitapta ilk sıraya koydum. Aslında birçok farklı metodolojinin basit bir süreç içerisinde beraber kullanımını kapsıyor. Tekniği oluştururken ilham aldığım diğer teknikleri ve kullanım noktalarını kitabın ilerleyen bölümlerinde sizlerle paylaşıyor olacağım. Paylaşacağım diğer teknikler de belli noktalarda çok işimize yarayacak.

NeuroFormat™ tekniğinin özünü 4 ayrı metodoloji oluşturuyor. Bunlar:

1. Ayrılmış beyin araştırmaları
   (Corpus callosum'u alınmış hastalar)

2. EMDR
   (Eye Movement Desensitization and Reprocessing)

3. Enerji Psikolojisi

4. Kinesiyoloji

Tekniğin ilham aldığı yukarıda bahsi geçen dalların detaylarına girmeyeceğim. Ancak, anlatmaya başlamadan önce tekniği oluşturan elemanları teker teker inceleyelim. Bir başka deyişle uygulama sırasında neyi neden yaptığımızı biliyor olalım.

Wayne Cook Duruşu



Yetişkinliğimiz sırasında, beynin tek lobuna yüklenme alışkanlığımızdan daha önceki bölümlerde bahsetmiştik. Buna ek olarak, stresli zamanlarda beynin en ilkel bölümü olan arka beyin, daha gelişmiş olan ön beyni baskılayarak, sağ ve sol lobun arasındaki iletişimin azalmasına neden oluyor.

Wayne Cook tarafından disleksi ve kekemelik tedavisi için geliştirilen duruş, uygulandığı zaman beynin iki lobunu maksimum koordinasyonda çalıştırıyor. Bu duruş sırasında ayrıca beynin entelektüel ön bölümüyle (neocortex) arkada bulunan ilkel güdülerimize yön veren limbik sistem arasındaki iletişim de artıyor. Böylece, stres yaratan ilkel kısım, entelektüel bölgeyle nörolojik olarak çok daha iyi iletişim kuruyor.

Çalışma mantığında, ellerin ve ayakların çaprazlanmas böylelikle her 2 lob arasındaki corpus callosumun aktifleştiri mesi yatıyor.

Bu duruş sırasında her iki yarım kürenin de sağladığı, bey nimizin tüm kaynaklarına maksimum oranda ulaşıyor olacağız.

Evet, bildiniz! Tekniği uygularken Wayne Cook duruşun da olacağız.

Bilateral Ses

Teknik sırasında eğer istenirse kulaklıklar vasıtasıyla her kulağı ayrı ayrı uyaran "bilateral" seslerden yararlanılabili Tekniğin uygulanması için zorunlu olmayan bu sesler her iki ku lağı sırayla uyardıkça, beynimizin her 2 lobu da aktive edilmek tedir. Bilateral sesle ile ilgili bilgiye **www.neuroformat.com** in ternet sitesinden ulaşabilirsiniz.

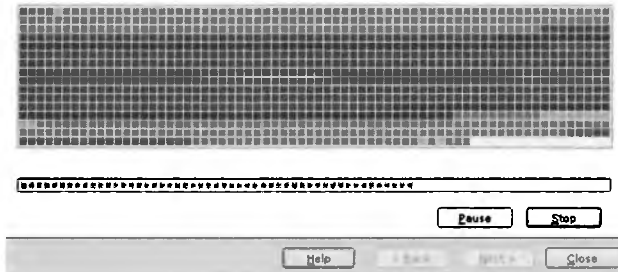
Göz Pozisyonları

Daha önceki bölümlerde hafızamıza erişim için göz pozisyonlarının öneminden bahsetmiştik. Biz NeuroFormat™ tekniğinde konuyu daha da ileriye götüreceğiz ve gözümüzün olası tüm pozisyonları ile ilgileneceğiz. Ve bu bilgiyi hatıralarımıza erişmekte kullanacağız. Ancak daha önce belirtildiği şekliyle sadece 7 ana göz pozisyonu ile ilgilenmiyoruz. Bizim için gözümüzün olası tüm pozisyonlarının önemi var. Çünkü her pozisyon konunun farklı bir boyutu anlamına geliyor.

Belli bir konu üzerinde yoğunlaşırken, gözlerimizle olası tüm farklı pozisyonları taradığımız zaman, bilinçli olarak hatırlamasak bile konu ile ilgili farklı hatıralarımıza erişiyor olacağız.

Siz de kendi kendinize deneyebilirsiniz. Bir endişenize konsantre olduğunuzda, tüm göz pozisyonlarınızı tararsanız, belli pozisyonlarda duygunuzun yoğunlaştığını görürsünüz. Ya da başınızdan geçen spesifik bir olumsuz olayı düşünürken, tüm pozisyonları taradığınız zaman gözünüzün özellikle tek bir noktasında negatif duyguyu çok yoğun olarak yaşadığınızı fark edeceksiniz.

Sadece hatıralarımıza tam anlamıyla erişirsek, onları formatlamamız mümkün olacaktır. Göz pozisyonları bize beynimizdeki adresi söyleyecek, biz yeni bağlantılar kuracağız!



Evet, tıpkı bir diskin formatlanması gibi, sol üst köşeden sağ alt köşeye kadar gözümüzle tüm olası pozisyonlarını tarayarak, bulunan olumsuz duygu yoğunluklarını sıfırlayacağız! Böylece NeuroFormat™ tekniğinin adının da nereden geldiği ortaya çıkmış oldu.

Olumsuzu Formatlamak

Çok fazla kişisel gelişim kitabı okuyan biriyseniz ve de özellikle son birkaç sene içerisinde "The Secret" filmini seyretmiş ya da kitabını okumuşsanız, uygulayacağımız teknikler inanç sisteminizle çelişecektir. Bunun sonucunda haklı olarak, "Hayatımda negatiflere odaklanmak istemiyorum." diyebilirsiniz. Ancak daha önceki bölümlerde bahsettiğimiz gibi, bilinçaltınızın negatif koşullanmaları varsa, siz pozitif şeyler söyleseniz bile kötü duygular hissedersiniz. O yüzden eğer negatif bir gerçeğimiz varsa onu tanımalıyız.

Mesela sağlık konusunda yıllar boyunca sıkıntı yaşamış birisine, pozitife odaklanmak adına her gün "ben çok sağlıklıyım" olumlaması yapmasını söylerseniz ona büyük kötülük yapmış olursunuz. Neden mi?

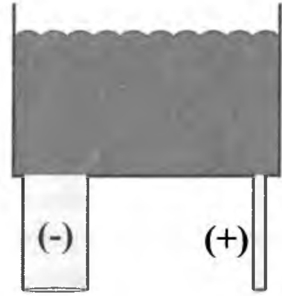
Çünkü ona her gün sağlık konusunu hatırlatmış olursunuz. Bu kişi belki sağlık sorunlarını unutup hayatına devam edecekken, siz ona her gün farkında olmadan "sağlık sorunlarını" hatırlatırsınız. Onun bilinçaltı zaten sağlık kelimesini duyduğu an Pavlov'un zilini duymuş gibi negatif otomatik tepkiyi vermeye programlanmış. Evet, olumlamalar da işe yarar ama her zaman değil. Ne zaman işe yarayacağını daha sonraki bölümlerde detaylı olarak inceleyeceğiz.

Biraz daha açıklayalım. Daha önce beynimizde her bilginin birbirine bağlantılı olarak saklandığından bahsetmiştik. Bununla beraber, otomatik tepkilerimizden bahsederken "en güçlü bağlantı"nın baskın olarak duygumuzu oluşturduğundan söz etmiştik.

Değişimin etkili olabilmesi, değiştirmek istediğiniz durum için muhtemelen en güçlü tepki olan negatifin kabul edilmesi ve tanınmasından geçiyor. Negatifi tanımadan, sadece pozitifi enjekte etmeye çalıştığımız zaman sorunlarımıza yol açan beynimizdeki fiziksel bölüme ulaşmamış oluyoruz.

Böyle bir durumda, pozitifi enjekte etmeye çalışsak ve belli bir ölçüde başarılı olsak bile, negatif programı koşturan bölge güçlü olarak kaldığı sürece baskın olmaya devam ediyor. Ve muhtemelen başarılı olamıyoruz.

Bu durumu ilkokul dönemlerimizin meşhur havuz problemlerine benzetelim. Tıpkı beynimizdeki pozitif ve negatif bağlantılar gibi, havuzun da boşalabileceği 2 farklı boru olduğunu düşünelim. Sizce havuz daha çok hangi borudan boşalır?



Cevabımız çok basit! Tabi ki negatif (-) borudan...

Biz, **NeuroFormat™** tekniği içerisinde mevcut negatif bağlantıları, farklı pozitif sonuçlarla bağlayacağız. Bir başka deyişle, istediğimiz pozitif inancı negatif bağlantıyı tanıyarak, bu bağlantının üzerine inşa edeceğiz. Bu durumu bir örnekle açıklayalım.

Topluluğa konuşma konusunda sıkıntı yaşayan birine, "ben dünyanın en iyi konuşan insanıyım" inancını bir takım teknikler ile bilinçaltına yazdığınız zaman kişi bir anda dünyanın en iyi konuşmacısına dönüşmeyecektir. Onun topluluğa konuşmasını etkileyen negatif programa erişerek, yeni bir inanç yerleştirdiğiniz ve yeni bir alternatif yarattığınız zaman, kişinin beyninde topluluğa konuşmak ile bir değişim yaşanacaktır.

Metaforların Gücü



Bilinçaltımızın kelimelerden değil, şekillerden ve resimlerden; kavramlardan değil, elimizde tutabileceğimiz kadar gerçek nesnelerden anladığına bilinç ve bilinçaltıyla ilgili bölümlerde değinmiştik.

Bilinçaltının bu özelliğini hatırladığımızda, enjekte edeceğimiz inançların görsel, fiziksel benzetmeler taşımasının çok önemli olduğunu görürüz.

Örnek olarak bilinçaltımız, "ben kendine çok güvenen bir insanım" olumlamasından çok, "ben 200 metre boyunda herkese yukardan bakan bir devim" benzetmesinden anlayacaktır.

Tekniğe geçmeden önce geriye son bir aşama kaldı. Hangi inançlarımızı değiştirmemiz gerektiğini bilmemiz açısından bilinçaltımızla konuşmamız gerekiyor.

Bilinçaltı Testi

Hepimiz, hangi inançlarımızın üzerinde çalışmamız gerektiği çoğu zaman az çok biliriz. Biz çoğu zaman bizi mutsuz eden ya da belli bir konuda başarısız olmamızı sağlayan inançların zaten farkındayızdır. Bu açıdan, bariz bir şekilde inanç sorunu yaşadığımızı bildiğimiz konularda, bilinçaltımızda herhangi bir sürpriz yaşamamız düşük ihtimaldir. Sorunu hissediyorsak, sorun zaten vardır.

Ancak gerçekten çok "sağlam" olduğumuzu düşündüğümüz inançlarımızda büyük sürprizler yaşayabiliriz. Başarılı olmak istediğimizi düşündüğümüzü zannederken, aslında bilinçaltımızın belki suçluluk, belki güvenlik nedeniyle bizi baltalıyor olduğunu bulmamız çok olası. Peki, aslında sağlam olmadığımızı nasıl anlayacağız?

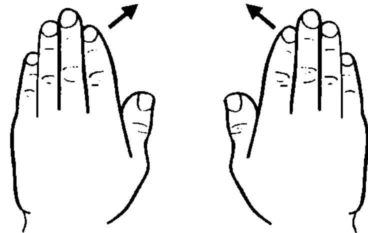
Direkt olarak bilinçaltımıza sormaya ne dersiniz?

Bunu 2 şekilde yapabiliriz.

A - İdiomotor Sorgulama
B - Kas Testi

A- İdiomotor Sorgulama

Bilinçaltımıza soru sormamızın en kolay yollarından biri idiomotor sorgulama tekniğidir. Çok basit bir şekilde tekniği açıklamaya çalışalım.



- İki elinizi de rahat bir şekilde bacaklarınızın üzerine koyun.
- İlk olarak "evet" kelimesini 4-5 kez tekrarlarken, her tekrarda dominant elinizin işaret parmağını yukarı doğru kaldırın.

- "Hayır" kelimesini 4-5 kez tekrarlarken, her tekrarda diğer elinizin işaret parmağını yukarı doğru kaldırın

Artık test zamanı.

- "Benim adım ...." diyerek gerçek adınızı söyleyin
- "Benim adım ...." diye karşı cinsten bir isim söyleyin.
- "..........'u (bir özel isim) çok seviyorum."
- "Kendimi her yönümle çok seviyorum."

Test edilecek ifadelerde sınır yok. Ancak söyledikten sonra kendinizi bırakın. İki işaret parmağından biri otomatik olarak kalkabilir ya da o parmakta çok az da olsa bir kasılmanın farkına varabilirsiniz. Testin doğru olması için sonucu tamamıyla bilinçaltınızın belirlemesine izin vermelisiniz. Doğru test sırasında, parmağınızda refleks olarak hareket hissedeceksiniz.

Artık istediğiniz ifadeyi, inancı test edebilirsiniz. Arada sırada, en başta uyguladığımız "evet-hayır" kalibrasyon sürecini tekrar etmeniz yararlı olacaktır.

B - Kas Testi

İnanmadığımız ifadeleri söylediğimiz zaman ya da bizi strese sokan konularda bilinçaltımız ile bilincimiz arasında çelişki yaşanacaktır. Eğer bu çelişkiyi bir şekilde ölçebilirsek, bilinçaltımızın neye inandığını bulabiliriz. Bunu 1960'lı yıllarda Amerikalı Kiropraktor Dr. George Goodheart tarafından geliştirilen uygulamalı kinesiyolojinin önemli bir parçası olan kas testi ile yapacağız. Nasıl mı?

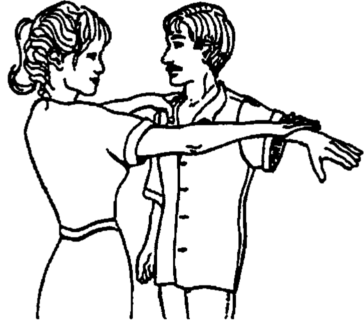
Çelişkili olduğumuz ve olmadığımız anda herhangi bir kasımızın direncini ölçeceğiz. Daha sonra test ifadesini tekrarlarken, hissettiğimiz kas direncinin güçlü ya güçsüz olduğu bilinçaltımızın ifadeye ne kadar inandığını belirleyecek.

Kas testini yapmanın sayısız yolu var. Genelde iki kişiyle uygulamanın daha başarılı sonuçlar verdiği kabul edilir. An-

cak genelde bir konuda 2 kişi ilerlemek çok zordur. O açıdan, tek başına uygulayacağınız basit yöntemleri de aktarmaya çalışacağım.

İki Kişiyle Kas Testi

Karşınızdakinin inançlarını kol kası üzerinden test ediyor olacaksınız.



- Test edilen kişi dominant kolunu paralel olarak kaldırırken, kafası dik ama gözleri yere bakar şekilde ifadeyi hissederek tekrarlarken size direnecek. (Kişinin kafası dik ve gözleri yere bakarken, söylediği ifadeyi hissederek söylemesi çok önemli.)
- İnancı test edilen kişi ifadeyi söyledikten sonra, test eden kişi karşısındakine direnmesini söyleyerek kolu sabit bir güçle aşağı doğru elinin iç tarafıyla itecek.
- Bilinçaltı inanmadığı ifadelerde güçsüz, inandıklarında ise güçlü tepki veriyor olacak.

Üç farklı test deneyelim.

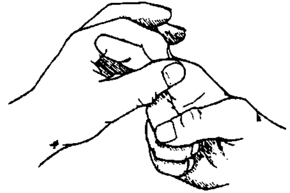
1. Kişiden, "Benim adım ....." cümlesine ilk kendi ismini, ardından da karşı cinsten birinin ismini koymasını rica edin. Tahmin ettiğiniz gibi kendi adını söylerken güçlü, karşı cinsten bir isim söylerken güçsüz tepki veriyor olacak.
2. "Evet evet evet" ya da "hayır hayır hayır" diye tekrarlarken test edin. "Evet" ile "güçlü", "hayır" ile "güçsüz" tepki verecektir.
3. Sevdiği ve sevmediği 2 farklı insanı düşünürken testi tekrarlayın. Sevdiği kişide tepkisi güçlüyken, sevmediği kişide bilinçaltının kol kasına verdiği tepki güçsüz olacaktır.

Kendi Kendinize Kas Testi

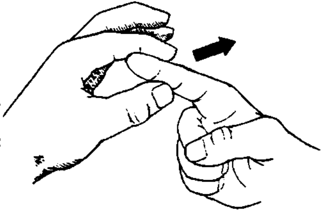
Kas testini tek başına doğru olarak yapmak her ne kadar hız kazandırsa da, doğru sonuçları elde etmek pratik gerektirebilir. İnancımızı test ederken, teoride her kasımızı kullanabiliriz. Bu konuda siz de yaratıcı olabilirsiniz.

İlk önce çalıştığını görmeniz açısından kısa bir test yapalım. İfadeleri söylerken, orta ağırlıkta bir cismi kaldırmayı deneyelim. Lütfen bunu şu an kitabı bırakıp tecrübe edin. Belinizi incitmeyecek şekilde sandalyeyi 2 elinizle kaldırırken, yukarıdaki 3 testi tekrarlayın. İnanmadığınız, stres olduğunuz ifadelerde sandalyeyi kaldırmakta zorlanacaksınız.

Merak etmeyin, kas testini sandalye ile kas geliştirmeye dönüştürmeye çalışmayacağız. Daha zahmetsiz, parmaklarımızla yapılan birçok test şekli var.



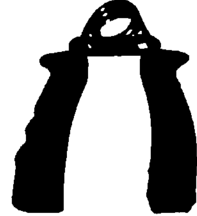
- Dominant olmayan elinizle şekildeki gibi bir çember yapın.
- Dominant elinizin işaret parmağını, çemberin içinden geçirdikten sonra ifadeyi tekrarlarken sabit bir güçle çemberi kırmayı deneyin.
- Güçlü inançlarınızda çember kırılmayacak, güçsüz ifadelerde ise dayanamayacaktır.



Bilek geliştirme aleti

Kendi kendine test için kişisel favorim, bir tenis topu ya da bilek geliştirme aleti ile testi uygulamak. Bir spor mağazasından çok uygun bir fiyata bilek geliştirme aleti satın alarak her an inançlarınızı test etmekte kullanacağınız bir yalan makinesine çevirebilirsiniz. İfadeyi söylerken bilek geliştirici aleti sıkın. Güçlü inançlarınızda topu ya da aleti çok kolay

şekilde sıkarken, güçsüzlerde başarılı olamayacaksınız. (İnançlarınızı test etmeye başlamadan isminizi söyleyerek uyguladığınız 3 testi yapmayı unutmayın.)



Kendi kendine testi başarabilmek, hızlı yol almak adına çok önemli. Bir başkasına bağlı olduğunuz zaman hızınızın yavaşlayacağını unutmayın. Bu açıdan, eğer parmaklarınızı ağrıtmayacak ise tenis topunu ya da bilek geliştirici aletini satın almanızı şiddetle tavsiye ediyorum.

Bu kadar teoriden sonra şimdi NeuroFormat™ tekniğinin kendisine geçelim...



Kas Testi Yanlış Çıkıyorsa

Nadir de olsa bazı insanlar ya da özel durumlar için kas testinin yanlış çıkması ihtimali de yok değil. Böyle bir durumda ilk yapılan, vücuttaki su miktarının arttırılması yani su içmek olacaktır.

Eğer testleriniz yine de ne olursa olsun hep yanlış çıkıyorsa bunu düzeltmenin de yolları bulunuyor. Ancak kitabımızı basit tutmak açısından biz bu karmaşık çözümlerden bahsetmeyeceğiz.

Eğer su içmekten de yarar sağlanamadıysa, NeuroFormat™ tekniğini yine de başarıyla uygulayabilirsiniz. Zaten testin sonucundan bağımsız olarak, istediğiniz her inancı daha da güçlendirmek için bu teknikten yararlanabilirsiniz.

NeuroFormat™ Tekniği Uygulaması

Üzerinde çalışmayı istediğimiz inancı belirledikten sonra tekniği uygulamaya geçebiliriz.

A) Sol-Sağ Taraf Seçimi

Wayne Cook duruşunu yaparken, hangi kol ve ayağın önde (üstte) olduğu önemli. Parmaklarınızı şekildeki gibi kenetleyin. Hangi başparmağınız üstte?



Eğer sol başparmağınız üstte ise, sol eliniz ve sol ayağınız duruş sırasında önde olacak.

Tam tersi olarak sağ başparmağınız önde ise, sağ el ve ayağınız duruş sırasında önde olacak.

B) İnanç Testi

İnanç değiştirmeden önce test edelim. Yerleştirmek istediğiniz inancı tekrarlayarak, dilediğiniz şekilde idiomotor sorgulama ya da kas testini kullanarak test edin. Eğer güçsüz çıkarsa biraz sonra burada bulacağınız teknikle sonsuza kadar değiştireceksiniz. Tekniği bir örnek ile açıklamak daha kolay olacak. *"Ben çok başarılıyım."* gibi bir inanç üzerinde çalıştığımızı varsayalım.

C) İnanç Cümlesinin Oluşturulması

Bu inancı kalıcı olarak değiştirmek için önce olumsuzu kabul etmeliyiz. Olumsuzu kabul ederek beynimizde başarısızlıkla ilgili bölgeye eriştikten sonra, yepyeni olumlu bağlantılar kuracağız. Bu bilginin ışığında, kullanacağımız ifadelerin ortak formülü:

OLUMSUZ + OLUMLU

İfadelerin doğru ve yanlışı yok. Önemli olan, kelimelerin sizin kullanacağınız duygularınızı harekete geçiren kelimeler olması.

Olumsuzu Söylemek:

Olumsuzu söylerken sizi olabildiğince negatif hissettirecek kelimeler kullanın. Kötü şeyler söylemekten, söylediğiniz şeylerin sizi kötü hissettiriyor olmasından çekinmeyin. Bu söylediğiniz kötü şeylere son üzülüşünüz olacak. Kendi kelimelerinizle, negatife konsantre olarak hissedebildiğiniz kadar kötü hissedin. Unutmayın, negatiflere tam olarak erişmeden onlara farklı bağlantılar yaratamayız. Bu açıdan, dürüst ve korkusuz şekilde negatifleri açığa çıkarın. Eğer aklınızda spesifik olumsuz hatıralar varsa, olumsuzluk bölümünü bunlar ile de doldurabilirsiniz. İfadeyi tekrar ederken, konu değişmediği sürece kelimelerinizi değiştirebilirsiniz.

Olumluyu Söylemek:

Olumlu bölümde de mümkün olduğu kadar abartılı şekilde iyi şeyler söyleyin. Bilinçaltının anlayacağı görsel benzetmelerden, resimlerden, renklerden, abartmalardan da yararlanmak isteyebilirsiniz. "Gibi" bağlacı ile, olumluyu bilinçaltınızın tanıdığı başarılı insanlarla, güçlü ya da hedefinizde anlamlı bulacağınız objelerle bağlantılar kurabilirsiniz.

Örneğimizden devam edersek, kendimize tekrar edeceğimiz ifade aşağıdakine benzer şekilde olmalı.

"Hayatımda kendimi çok başarısız hissetmeme rağmen, aslında herkesin alkışladığı, kıskandığı, dünyanın en güçlü, başarılı insanıyım. Güneş gibi etrafıma sonsuz bir ışık saçıyorum."

Tüm inanç değişimi süreci boyunca bu ifadeyi kendi kendinize tekrar edeceksiniz.

D - Wayne Cook Duruşu



Bu uygulamaya başlamak için bir sandalyede oturun. Ayaklarınızı ve ellerinizi önceki testin sonuçlarına göre şekildeki gibi çaprazlayın.

Daha önceki bölümde belirttiğimiz gibi, Wayne Cook duruşunda beyninizin her 2 tarafı da birbiri ile konuşmak ve yeni bağlantılar yaratmak adına çok daha açık. Duruş sırasında, corpus callosum maksimum düzeyde çalışıyor olacak.

Sürece yardım etmesi için dilerseniz kulaklık takarak beynin 2 tarafının da uyarılmasını sağlayan bilateral seslerden yararlanabilirsiniz.

E- Göz Pozisyonları ve Negatif Duyguların Sıfırlanması

- Bu uygulamamayı dilerseniz bir duvara karşı da yapabilirsiniz.

- İçinizden daha önceki bölümde oluşturduğumuz sadece olumsuz ifadeyi tekrarlarken, gözlerinizi görüş alanınızda, sol üst köşeden sağ alt köşeye kadar tüm alanı kaplayacak şekilde, kitap okur gibi yavaşça gezdireceksiniz.



OLUMSUZ

"Hayatta kendimi çok başarısız hissediyorum."

- Şimdi bu olumsuz ifadenin güçlü olduğu pozisyonları bulacağız. Sol üst köşeden başlayarak, her yeni pozisyona geçtiğinizde ifadeyi içinizden tekrarlayarak birkaç saniye bekleyin.
- Her yeni pozisyonda, olumsuz ifadenizden dolayı oluşan kötü duyguyu hissedin. Duygu nerede? Nasıl bir his? Şimdi hissettiğiniz olumsuz duygunun yoğunluğuna 0-10 arasında bir sayı verin. (10 çok yoğun, 0 hiç duygu yok)

  - Bazı göz pozisyonlarında duygu yoğunluğu hissetmeyeceksiniz. Eğer bu pozisyondaki yoğunluk 0 ise, bir sonraki pozisyona geçebilirsiniz.
  - Bazı göz pozisyonlarında, söylediğiniz ifadenin duygu yoğunluğunun diğer pozisyonlara göre daha fazla olduğunu fark edeceksiniz. Böyle hissediyorsanız, değiştirmek istediğiniz olumsuz duyguyu yakaladınız demektir. Gözünüzü aynı pozisyonda tutarak olumsuz ve olumlu ifadeyi beraber tekrar edin.

OLUMSUZ + OLUMLU

"Hayatımda kendimi çok başarısız hissetmeme rağmen, aslında herkesin alkışladığı, dünyanın en güçlü, başarılı insanıyım. Güneş gibi etrafıma sonsuz bir ışık saçıyorum."

  - Hissettiğiniz duyguya ve içinizden söylediğiniz ifadeye yoğunlaşarak, duygu yoğunluğunun kısa bir süre içinde sıfırlanmasını bekleyin. O pozisyonda olumsuz duygu "0" olduğu zaman, bir sonraki pozisyona geçebilirsiniz. Belli bir noktadaki olumsuz duygu yoğunluğu ortalama 10 ile 30 saniye arasında sıfırlanacaktır.

- Görüş alanınızdaki tüm göz pozisyonlarını, sadece olumsuz ifadeyi kullanarak taramaya devam ederek, değişik pozisyonlarda bulduğunuz duygu yoğunluklarını, yukarıdaki şekilde formatlayın.
- Artık, hiçbir pozisyonda negatif duygu yoğunluğu hissetmiyorsanız, uygulamanın bu aşaması bitmiş demektir.

F - Sadece Pozitif İfade

- Duygu yoğunluklarını bu sefer tüm göz pozisyonlarını, sadece pozitif ifadeyi tekrarlayarak tarayın.

OLUMLU

"Ben, herkesin alkışladığı, dünyanın en güçlü, başarılı insanıyım. Güneş gibi etrafıma sonsuz bir ışık saçıyorum."

- Yoğunluk yaşadığınız yerlerde durarak duyguları sıfırlanmasını bekleyin. Hiçbir noktada duygusal yoğunluk olmadığını anladığınız an, işlem tamamlanmış demektir.
- Wayne Cook duruşunu bırakabilirsiniz.

G - Son Test

Şimdi tekrar zamanı. Daha önce bilinçaltı testinde güçsüz olduğunu gördüğünüz inancı, bilinçaltı testlerinden dilediğinizi kullanarak test edebilirsiniz. Bakalım bilinçaltınız ne cevap verecek?

"*Ben çok başarılıyım.*"

Güçlü

Eğer tüm duygu yoğunluklarını sıfırladıysanız, inancınız güçlenecek ve test güçlü çıkacaktır.

Güçsüz

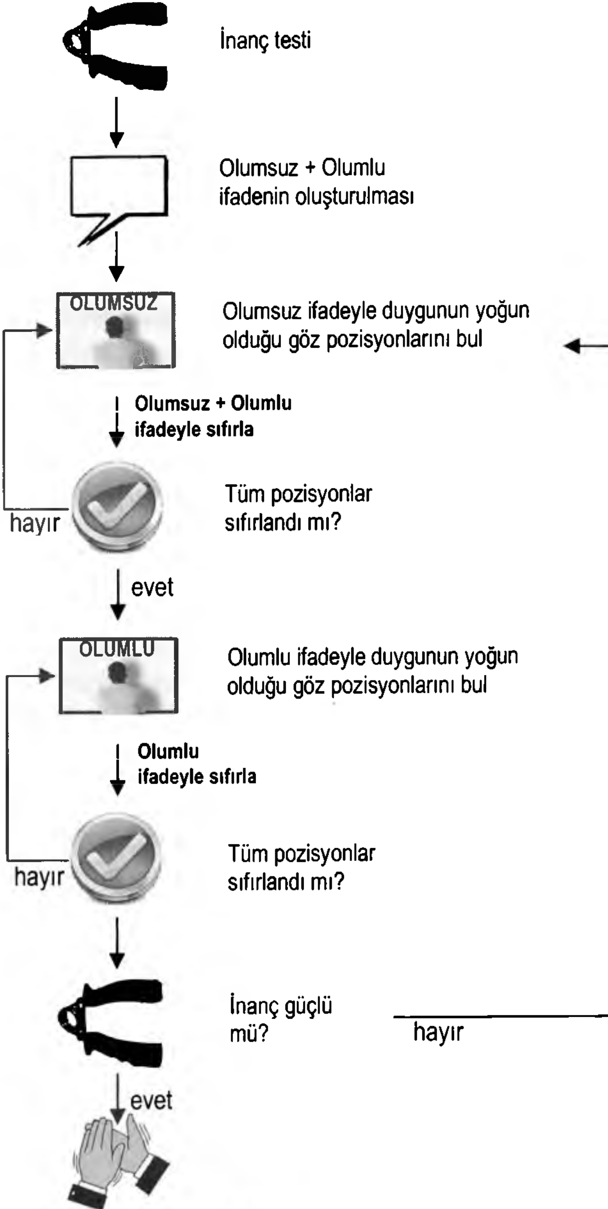
Bilinçaltı testiniz güçsüz çıktıysa, özellikle ifadelerinize ve hissettiğiniz duygulara konsantre olarak işlemi tekrarlayın. Bir önceki sefer, çoğu göz pozisyonlarındaki duyguları sıfırladığınız için, bu sefer işiniz daha kısa sürecektir.



NeuroFormat™ Tekniği - önemli notlar

Sesli mi sessiz mi?
Tekniği sesli ya da sessiz uygulamak tamamıyla size kalmış. Sessiz uygulama hız arttırırken, söylediklerinizi duymanız, duyguların yoğunluğunu yükselterek inançlarınızın daha da güçlü olmasını sağlayacaktır.
Uygulama Süresi
Herhangi bir inancınızı değiştirmeniz yaklaşık 2-5 dk. arası sürecektir. Ancak sizin için yoğun duyguların olduğu inançlarda bu süre uzayabilir.
Kaç Noktada Yoğunluk?
Kaç noktada yoğunluk hissedeceğiniz, değiştirmek istediğiniz inancınızın gücüyle doğru orantılı. Eğer hayatınızı yakından etkileyen, oldukça yoğun negatif tecrübelerle güçlendirilmiş bir inanç üzerinde çalışıyorsanız, birçok noktada yoğunluk hissedeceksiniz. Eğer hiçbir noktada yoğunluk ve değişim hissetmiyorsanız, değiştirmek istediğiniz inancınızın bilinçaltınızda zaten fazla bir ağırlığı yok demektir.
Yoğunlukların lokasyonu önemli mi?
Hafızamızla ilgili bölümde, insanların çok önemli bir bölümünün geçmişle ilgili resim, ses ve hislere erişmek için kendilerine göre "sol" tarafa baktığını görmüştük. Siz de yoğunlukları, size mahsus şekilde ağırlıklı olarak tek bir tarafta (geçmiş hafızalarınıza eriştiğiniz taraf) bulacaksınız. Ayrıca çoğu inanç için yoğunluklarının tam karşınızda kümelendiğini tecrübe edebilirsiniz. Özellikle temizlik süresince en fazla yoğunluk yaşadığınız noktaların yakın çevrelerinin duygusal yoğunluklarını da dikkatli bir şekilde kontrol ederek sıfırlamayı unutmayın.
"Ben" yerine "Sen"
Tekniği uygularken pekiştirmesi için, ifadeyi dilediğiniz zaman "ben"den, "sen"e değiştirebilirsiniz. Yerleştirmek istediğiniz inancı size bir başkasının söylüyor olmasını duymak çok daha inandırıcı olabilir. "Ben çok güçlüyüm" yerine "sen çok güçlüsün" ifadesi, duygularınızın yoğunlaşmasını sağlayabilir.
Kelime Seçimi
Olumlamanızı oluştururken sizin için duygusal yoğunluk yaratacak kelimeleri seçmeniz önemli. Farklı göz pozisyonlarındaki duygusal yoğunlukları eritirken, asıl konudan sapmamak kaydıyla kullandığınız kelimeleri değiştirebilirsiniz.
Farklı kelimeler kullandığınız zaman duygu yoğunluğu artıyorsa
Eğer kelimeleri değiştirdiğiniz zaman yeniden duygusal yoğunluk hissediyorsanız, başa dönerek yeniden tüm pozisyonları kontrol edin ve sıfırlayın.
Uygulama Kolaylığı
Bu tekniği hemen her yerde uygulayabilirsiniz. Metroda yolculuk yaparken bile kimse ne yaptığınızın farkına varmayacaktır. Tekniği uygulayarak, çok kısa zamanda hayatınızda yaşayacağınız pozitif değişimlere inanamayacaksınız.
Uygulama Alanları
Teknik uygulaması sadece inançlar ile sınırlı değil. Tekniği uygulayarak sevmediğiniz, sizi geren insanların üzerinizdeki negatif hissini sıfırlamaktan, hoşlanmadığınız bir yemeği sevmeye başlamaya kadar birçok farklı tecrübe yaşayabilirsiniz. NeuroFormat™ tekniğinin farklı kullanım alanlarına kitabın ilerleyen bölümlerinde değineceğiz.

NeuroFormat™ Tekniği Özeti



Modern Dünya'da İhtiyaçlarımız

İnançlarımızı değiştirmeye geçmeden önce, yaşadığımı modern hayatımızdaki çelişkilerden çok kısaca bahsedelim.

İnsanoğlu olarak belirli bir hızda evrim geçirirken, hayatlarımız geçirdiğimiz evrime göre çok daha hızlı değişiyor. 20,000 yıl önce şu ana hiç benzemeyen dünyada, yaklaşık olarak bizim kadar akıllı, güdüsel tepkileri bizimkilerin aynısı olan insanla yaşıyordu. O dünyada en büyük korkuları belki açlık, kış şartları, vahşi hayvanlar, diğer insanların saldırıları gibi Maslow'un hiyerarşisinin en alt katmanlarından oluşuyordu. İnsanlar en al katmanlardaki ihtiyaçlarını karşılamaya başladıktan sonra, özellikle de toplu yerleşim yerlerinin ortaya çıkmasıyla bilim ve sanat gibi konularda gelişmeler yaşandı.

Özellikle dünyadaki gelişmelerin, tarihin çok daha hızlandığı ve de hızlanmaya devam ettiği günümüz dünyasında, beyinlerimiz ne yazık ki bu değişime aynı hızda adapte olamıyor. Daha önce üzerinde durduğumuz gibi, modern dünyadaki konulara binlerce yıl öncesinin savaş/kaç tepkisini vermeye devam ediyor.

Hayatımızdaki çeşitli alanlarda henüz doğamızın çok da alışık olmadığı büyük değişimler yaşanıyor. Özellikle dünyada yaşamımızı özetleyen çok önemli bir noktayı idrak etmemiz gerekiyor.

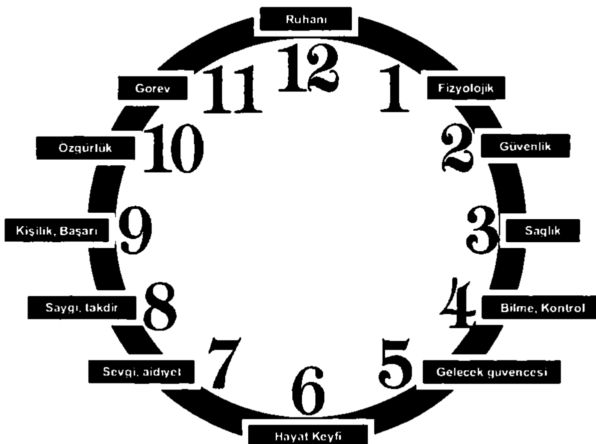
"15 milyonun hep beraber, betondan, çelikten, camdan yapılmış yüksek, sert köşeli yapılarda yaşayıp, her gün yuvarlaklar üzerinde hareket eden yine çelikten yapılmış makinelerle bir yerden bir yere gitmesi, binlerce kişinin beraber camdan yapılmış ekranlara bakıp iş yapıyor olması aslında doğal hayatımız değil..."

Yukarıda yazdığım kısa paragraf, bütün bir kitabı kaplayacak kadar uzatılabilir. Hiç insanoğluna diğer canlıların açısından baktınız ve de aslında onların gözünden ne kadar garip şeyler yaptığımızı düşündünüz mü?

Kesinlikle modern hayata karşı değilim. Ancak, yaşadı-
nız modern şehir hayatının büyük faydalarının yanında,
zlerce negatif yan etkisi olduğunun belki de yeterince far-
ıda değiliz. Aslında yaşadığımız hayat doğal değil. İnsa-
ğlunun kolektif tarihinin bizi getirdiği, tamamıyla tesadüf-
in ve verimlilik açısından verilen kararların bir sonucu.
Bütün bunların ışığında ihtiyaçlarımızı ve inançlarımızı
ğerlendirerek değişikliklerimizi yapalım.

NeuroFormat™ Saati

Değiştireceğimiz inançlarımız ne ile ilgili?
Tabii ki hayattan beklentilerimiz, ihtiyaçlarımız ve moti-
syonumuz ile...
Kitabın teori bölümünde Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşi-
nden bahsetmiştik. Bu bölümde, ihtiyaçlarımızı bir adım
ha ileri götüreceğiz.
Kişisel çalışmalarımda, insanların ihtiyaçlarını 12 ana
upta birleştirdim. Bu 12 temel ihtiyacın ortak noktası ise,
ha küçük başka ihtiyaçlara indirgenememesi. Kolay akılda
lması açısından, her temel ihtiyacı bir saate atadım. Böyle-
NeuroFormat™ Saati ortaya çıkmış oldu.



Modern Dünya'da İhtiyaçlarımız

İnançlarımızı değiştirmeye geçmeden önce, yaşadığımız nodern hayatımızdaki çelişkilerden çok kısaca bahsedelim.

İnsanoğlu olarak belirli bir hızda evrim geçirirken, hayatlaımız geçirdiğimiz evrime göre çok daha hızlı değişiyor. 20,000 ıl önce şu ana hiç benzemeyen dünyada, yaklaşık olarak bizim :adar akıllı, güdüsel tepkileri bizimkilerin aynısı olan insanlar 'aşıyordu. O dünyada en büyük korkuları belki açlık, kış şartlaı, vahşi hayvanlar, diğer insanların saldırıları gibi Maslow'un ıiyerarşisinin en alt katmanlarından oluşuyordu. İnsanlar en alt :atmanlardaki ihtiyaçlarını karşılamaya başladıktan sonra, özelikle de toplu yerleşim yerlerinin ortaya çıkmasıyla bilim ve saıat gibi konularda gelişmeler yaşandı.

Özellikle dünyadaki gelişmelerin, tarihin çok daha hızlandığı 'e de hızlanmaya devam ettiği günümüz dünyasında, beyinleimiz ne yazık ki bu değişime aynı hızda adapte olamıyor. Daha ınce üzerinde durduğumuz gibi, modern dünyadaki konulara ıinlerce yıl öncesinin savaş/kaç tepkisini vermeye devam edi 'or.

Hayatımızdaki çeşitli alanlarda henüz doğamızın çok da alı ık olmadığı büyük değişimler yaşanıyor. Özellikle dünyada ya amımızı özetleyen çok önemli bir noktayı idrak etmemiz gere :iyor.

"15 milyonun hep beraber, betondan, çelikten, camdan apılmış yüksek, sert köşeli yapılarda yaşayıp, her gün yu arlaklar üzerinde hareket eden yine çelikten yapılmış maki elerle bir yerden bir yere gitmesi, binlerce kişinin beraber amdan yapılmış ekranlara bakıp iş yapıyor olması aslında 'oğal hayatımız değil..."

Yukarıda yazdığım kısa paragraf, bütün bir kitabı kapla acak kadar uzatılabilir. Hiç insanoğluna diğer canlıların aç ından baktınız ve de aslında onların gözünden ne kadar pa ip şeyler yaptığımızı düşündünüz mü?

Kesinlikle modern hayata karşı değilim. Ancak, yaşadığımız modern şehir hayatının büyük faydalarının yanında, yüzlerce negatif yan etkisi olduğunun belki de yeterince farkında değiliz. Aslında yaşadığımız hayat doğal değil. İnsanoğlunun kolektif tarihinin bizi getirdiği, tamamıyla tesadüflerin ve verimlilik açısından verilen kararların bir sonucu.

Bütün bunların ışığında ihtiyaçlarımızı ve inançlarımızı değerlendirerek değişikliklerimizi yapalım.

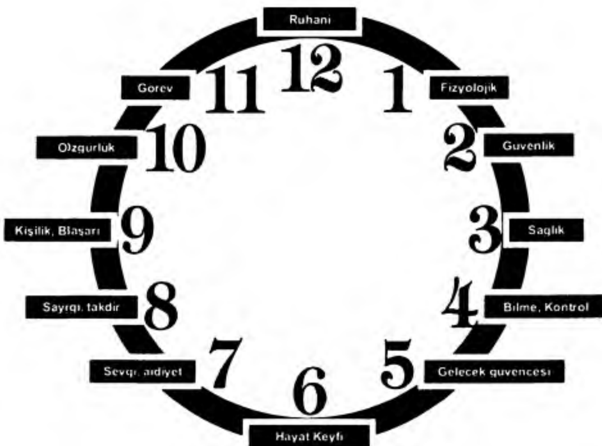
NeuroFormat™ Saati

Değiştireceğimiz inançlarımız ne ile ilgili?

Tabii ki hayattan beklentilerimiz, ihtiyaçlarımız ve motivasyonumuz ile...

Kitabın teori bölümünde Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinden bahsetmiştik. Bu bölümde, ihtiyaçlarımızı bir adım daha ileri götüreceğiz.

Kişisel çalışmalarımda, insanların ihtiyaçlarını 12 ana grupta birleştirdim. Bu 12 temel ihtiyacın ortak noktası ise, daha küçük başka ihtiyaçlara indirgenememesi. Kolay akılda kalması açısından, her temel ihtiyacı bir saate atadım. Böylece NeuroFormat™ Saati ortaya çıkmış oldu.



NeuroFormat saati 12 farklı ihtiyaçtan oluşuyor.

1. Fizyolojik ihtiyaçlar
2. Güvenlik
3. Sağlık
4. Bilmek, kontrol etmek
5. Gelecek güvencesi
6. Hayat keyfi
7. Sevgi ve ait olma
8. Saygı, takdir görmek
9. Kişilik, başarı
10. Özgürlük
11. Görevini yerine getirmek
12. Ruhani ihtiyaçlar

NeuroFormat™ Prizması

Şimdi bu saati bir prizmanın içine koyalım ve NeuroFormat™ prizmasını yaratalım. Metaforumuz henüz bitmedi. Herhangi bir konuda olan endişemizi, NeuroFormat™ prizmasına çarpan beyaz ışık olarak düşünelim. Tıpkı beyaz ışığın kendini oluşturan gökkuşağı renklerine dönüştüğü gibi, endişemizin de kendini oluşturan temel bileşenlerine ayrıldığını hayal edelim.



Bu metafor ile, tüm karmaşık kötü duygularımızı, onları oluşturan bileşenlerine ayıracağız. Bütünü yok etmek için, teknikler kullanarak tüm bileşenleri ayrı ayrı yok edeceğiz.

Korkularımız, ihtiyaçlarımızın elimizden alınması ihtimali

Daha sonraki bölümlerde göreceğimiz gibi tüm endişelerimiz, sorunlarımız, bu 12 ihtiyacımızın elimizden alınmasıyla ilgili. Aslında her korkumuz belli bu temel ihtiyaçları kaybetme korkusunu barındırıyor. Bir başka deyişle temel korkularımız:

1. Fizyolojik ihtiyaçları kaybetmek
2. Şiddet ve ölüm
3. Sağlığı kaybetmek
4. Bilmemek, kontrol edememek
5. Gelecek güvencesini kaybetmek
6. Keyif alınan ürünleri, aktiviteleri kaybetmek
7. Yalnız ve sevgisiz kalmak
8. Saygı, takdir görmemek
9. Başarısız olmak
10. Özgürlüğü kaybetmek
11. Görevleri yerine getirememek
12. Kötü, günahkar insan olmak

Endişeleri Bileşenlerine İndirgemek

Eğer başladığınız bir işi bitiremiyorsanız, zorunlu olduğunuz bir davranışınız sırasında kendinizi iyi hissetmiyorsanız ya da belli bir konuda kendinizi endişeli hissediyorsanız, bu konularla ilgili bilinçaltınızda farkında dahi olmadığınız endişeleriniz, korkularınız var demektir.

Bunu bir örnek ile açıklamaya çalışalım.

Mesela iflas ederek tüm paramızı kaybetmekten korktuğumuzu ve bunun uykularımızı kaçırdığını varsayalım. Peki, iflas etmekten aslında neden endişeleniyoruz? Bu durum gerçekleşirse, hangi ihtiyaçlarımızın tehlikede olabileceğini aşağıdaki tabloda inceleyelim.

	İhtiyaçlar	Etkilenme	Neden?
1.	Fizyolojik	✓	Temel ihtiyaçlarımızı karşılayamayabiliriz.
2.	Güvenlik	✓	Bize ait değilse, kiramızı ödemediğimiz için evimizden atılabiliriz.
3.	Sağlık	✓	Sağlık harcamalarımızı karşılayamayabiliriz.
4.	Bilmek, kontrol etmek	✓	Para durumumuzun kontrol dışına çıkması endişemizi arttırır.
5.	Gelecek güvencesi	✓	Gelecek güvencemizin azaldığını hissederiz.
6.	Hayat keyfi	✓	Keyif veren ürünleri alamaz, aktiviteleri yapamayız.
7.	Sevgi ve ait olma	✓	Çevremizdekilerin sevgisini kaybetmekten korkabiliriz.
8.	Saygı, takdir görmek	✓	İnsanların tüm saygısını kaybedeceğimizi düşünürüz.
9.	Kişilik, başarı	✓	Kendimizi hayatta başarısız hissederiz.
10.	Özgürlük	✓	Para kazanmak için istemediğimiz bir işte çalışmamız gerekebilir.
11.	Görevini yerine getirmek	✓	Bakmakla yükümlü olduklarımız varsa endişeleniriz.
12.	Ruhani		İflas ettiğimizde kötü bir insan olmayacağımız için etkilenmez.

Yukarıdaki tabloda görüldüğü gibi, aslında para birçok ihtiyacımızın karşılanmasında kullandığımız önemli bir araç. Eğer tüm paramızı kaybedersek, 12 temel ihtiyacımızın 11'inin etkilenmesi muhtemel.

Olası endişeleri yaşayıp yaşamadığımız bize bağlı

11 ihtiyacımızın etkilenmesinin muhtemel olması, bu endişelerin hepsini yaşıyor olduğumuz anlamına gelmez. NeuroFormat™ prizmasının görevi bize olasılıkları hatırlatmak. Biz, 12 farklı olasılığı tarayıp, hangisinin o spesifik endişemiz, sorunumuz için geçerli olduğuna hissettiğimiz duygu yoğunluğuna göre karar veriyor olacağız.

Kitabımızın sonraki bölümlerinde NeuroFormat™ prizmasını kullanarak birçok karmaşık endişeyi temel bileşenlerine indirgedikten sonra, parçaları birer birer yok edeceğiz.

BÜTÜNÜ BİLEŞENLERİNE AYIRMAK

Temel ihtiyaçlarımız hiyerarşik mi ya da sırasının bir önemi var mı?
NeuroFormat™ Saati'ni oluştururken, birbiriyle ilgili ihtiyaçları gruplasam da, amaçlarımız açısından saatin bileşenlerinin hiyerarşisinin ya da sırasının bir önemi yok.

Neden saat? İhtiyaçlarımızın hangi saatte olduğunun bir önemi var mı?
Herhangi bir endişemiz olduğu an, neden endişelendiğinizi bilmiyorsanız, NeuroFormat™ Saati işinize çok yarayacak. Saat benzetmesinin yardımı ile endişenizin olası nedenlerinin, bileşenlerinin ne olabileceğini listeye bakmaksızın hatırlayabileceğinizi umuyorum.

Bunu neden yapıyoruz?
Çünkü hayatımızdaki basit gibi gözüken korkular bile aslında içinde birçok bileşeni barındırıyor. Biz farkında olmadan tüm bileşenlerin, parçaların toplamı olan endişeyi yaşıyoruz.

Bütün olarak yok edemez miyiz?
Zaten inanç değiştirmek, geçmişte yaşadığımız tecrübelerden çıkardığımız sonuçları, bir başka deyişle bütünü tecrübelerden bağımsız olarak değiştirmek anlamına geliyor. Ancak değiştirmek istediğimiz şeyi detaylı bir şekilde belirtmemiz gerekiyor. Sorunun doğası ile ilgili kullandığımız kelimeler, hangi sorunumuzun değişmesi ile ilgili beynimizdeki noktaları uyararak, pozitif olumlamalarımız arasında bağlar kuruyor. Tekniklerimizi kullanırken, detayları verebilmek adına tüm bileşenleri elde edip onları dillendiriyor olacağız.

İnançlarımızı Değiştirelim

Bu kitabın bir olumlu düşünme kitabı olmaması, inanç sistemimize olumlu inançlar yerleştirmeyeceğiz anlamına gelmiyor.

Biraz önce aslında korkularımızın ihtiyaçlarımızın elimizden alınması olduğunu vurgulamıştık. Aslında sadece korkular ya da endişeler değil, tüm kötü duygularımız, ihtiyaçlarımızın elimizden alınması ile ilgili.

Peki, eğer bir şekilde bilinçaltımızı tüm ihtiyaçlarımızın karşılandığına ve gelecekte de ne olursa olsun karşılanacağına inandırabilseydik hayatımız nasıl değişirdi?

Muhtemelen hayat endişemiz azalır, mutluluğumuz ve hayattan aldığımız keyif artar, sağlığımız iyileşirdi.

Denemeye ne dersiniz?

İlerleyen sayfalarda, temel ihtiyaçlarımızı daha yakından tanırken, her birinin altında mutluluğumuzu, sağlığımızı, başarımızı sağlayan çok önemli olduğunu düşündüğüm inançların listesini bulacaksınız. İnançları, kendi kendinize tekrar ederek test edin. Bilinçaltı testinde güçsüz sonuç aldığınız inançları değiştirin. Algınızın, dünyaya bakışınızın otomatik olarak değiştiğine, böylece hayatınızın çok hızlı bir şekilde iyileştiğine şahit olacaksınız.

Bu bölümde okuyacağınız bilgiler, değiştirmek isteyeceğiniz kendinize özel durumları aklınıza getirecektir. Siz de böyle durumlarla karşılaştığınız zaman, size özel inançlarınızı değiştirerek onların yarattığı sınırlardan kurtulun.

Bütün inanç ifadeleri sadece olumlu halleriyle bulunuyor. İnancın olumsuz bölümünü kendinize özel olarak oluşturun. Burada olumsuz duygularınızı harekete geçirecek ifadelerin olması etkiyi arttıracaktır.

İnançların örnek olarak verilen olumlu kısmına da, duygularınızı harekete geçirecek size özel, renkli, güçlü benzetmelerle takviye yapmanız çok önemli. Formülümüz...

OLUMSUZ + OLUMLU

Bu bölümün pratiğine başlamadan NeuroFormat™ tekniğine tekrar göz geçirmek isteyebilirsiniz.

Saat 1: Fizyolojik İhtiyaçlar

Evet, dünyanın çeşitli ülkelerinde ne yazık ki hâlâ açlık sorunu olsa da, modern dünyanın genelinde fizyolojik ihtiyaçlarımızı eskiye göre daha kolay karşılayabiliyoruz. Kapitalizmin döngüsüne girdiğimiz sürece, yeme, içme, uyuma gibi temel ihtiyaçlarımızı temin etmemiz zor değil. Bir başka deyişle, içinde bulunduğumuz ülkede açlıktan ölmek eskisi kadar kolay değil.

Mağaralar zamanında, yemek günümüzde olduğu kadar kolay bulunmuyordu. Belki bu yüzden çoğu insan, genlerimize binlerce yıl öncesinden işlenmiş gelecek korkusu içerisinde, temel ihtiyaçlarının tüm koşullarda karşılanacağı konusunda endişeli.



Tabii ki inançlarımızı değiştirerek, temel ihtiyaçlarımızı karşılayamayız. Tek yapabileceğimiz, gelecekte ne olursa olsun, en temel ihtiyaçlarımızın karşılanacağını kalpten bilmek.

Hepimiz farkında olmadan, içten içe, para akışını sağlayamamaktan ve işsiz kalırsak, aç ve açıkta kalmaktan korkuyoruz. Bu konuda pozitif inançlarımızı sağlamlaştırarak, en temelden büyük bir rahatlama ve özgürlük sağlarız. Böylece hayatımızda daha kolay karar almamız ve günlük stresleri azaltmamız mümkün olur.

Şimdi örnek inançlara geçelim.

1. Hayatta ne olursa olsun, ben ve ailemin tüm ihtiyaçlarının tamamıyla karşılanacağını tüm kalbimle biliyorum.

2. İşimi kaybetsem bile, tüm sevdiklerimin benim ve ailemin yanımda olacağından eminim.
3. Hiç para kazanmasam da, bir şekilde ben ve ailemin her türlü ihtiyacını karşılayabilirim.

Kendi inançlarınızı, metaforlarınızı yaratmakta serbestsiniz. Farklı kelimeler kullanarak, inançların bilinçaltınızda güçlenmesini sağlayabilirsiniz. Unutmayın ki, tek amacımız bilinçaltı testinde güçlü sonuç almak değil. Bizim için önemli olan, yarattığımız inançların hayatımıza pozitif olarak yansıması.

Saat 2: Güvenlik

Modern hayatımızda eskisi gibi vahşi hayvanların tehlikesi olmasa da, hayatımızda farklı güvenlik endişeleri var. Siz bu kitabı okurken nasıl bir hayatınız olduğunu, nerede yaşadığınızı bilmiyorum. Umarım tamamıyla sevdiğiniz, kendinizi güvende hissettiğiniz bir yerdesinizdir.



Ancak, medyanın 7 milyar insanın içinden ilginç olduğu için cımbızla seçtiği kötü haberleri bombardıman yaptığı bir ortamda yaşıyoruz. Özellikle her türlü siyasi ve terör gündemi açısından dünyanın en yoğun ülkelerinden biri olan Türkiye'de yaşamak, hepimizi birer paranoya makinesine dönüştürüyor.

Yine de, burada doğal olmayan bir durum var. İlk olarak izlediğimiz kötü haberler, bizim oturma odalarımızda ve çoğu zaman yakın çevremizde dahi oluşmuyor. Ayrıca, bir kez olup bitiyorlar. Biz ise kamera ve televizyon teknolojisi sayesinde her olayı kendi evimizin içinde defalarca izliyoruz.

Bu durum sadece haberler ile sınırlı değil. Özellikle gerçek hayatımızla bağlantılı olayların işlendiği, insanların birer kötülük makinesi olarak yansıtıldığı filmler ve diziler, dünya hakkındaki pozitif inançları kökten değiştirebiliyorlar.

Hepimizin aklına sanırım *Kurtlar Vadisi* gelecektir. İlk birkaç senesinin fanatik izleyicilerinden biri olarak, dizinin gerçekten toplum üzerinde kötü etkileri olduğunu savunanlara tüm kalbimle katılıyorum. Genç yaşındaki insanlara kötü model olunduğunun hepimiz farkındayız. Buna ek olarak, insanların birbirine olan güvenlerinin azalması ile mafyatik çözümlerin toplumun gözünde normalleştirmesi de dizinin diğer kötü etkileri.

Aslında "normalleşme süreci" toplumdaki kötü değişimin en büyük aracı. Bu konuda başka bir örnek verelim. Yüz binlerce kişinin ve şirketin vergi kaçırdığına ilişkin haberleri yıllarca gazetelerden okuduk. Sonunda ne oldu? Toplumun gözünde vergi ödememek, çok fazla insanın uyguladığı bir yöntem olarak yer aldığı için normalleşti ve ne yazık ki standartlaştı.

Konumuza geri dönelim. Televizyonda seyrettiğimiz şiddet ile ilgili olarak bilinçli beynimiz tabii ki olayların kurgu olduğu gerçeğinin farkında, ancak bilinçaltımızın tepkisi ise hayatımıza negatif olarak yansıyor. Evet, çoğumuz bilinçli olarak etkilenmediğimizi düşünüyoruz ama bilinçaltımızın ne kadar etkilendiğini de bilmiyoruz.

Sağlıklı, mutlu bir hayat için kendimizin ve sevdiklerimizin güvende olduğuna inanmak vazgeçilmez. Aksi bir durumda vücudumuz sürekli tetikte, sürekli endişe içinde, adrenalin ve kortizol hormonlarının yarattığı stres sarmalı içinde kalacaktır. Endişe ve stresin, sağlık ve mutluluğumuz üzerindeki negatif etkisinden bahsetmemize gerek bile yok. Tıp dünyası özellikle son yıllarda çoğu hastalığın nedeninin stres olduğu konusunda fikir birliğine vardı. Şimdi, tüm bunların ışığında, stresi azaltmak için güvende hissetmemizi sağlayan inançları bilinçaltımıza yazalım.

Aşağıdaki örnek inançları bilinçaltı testi ile birer birer test edin, güçsüz sonuç verenleri NeuroFormat™ tekniği ile değiştirin.

1. *Bugün ve her zaman, ben ve sevdiklerim tamamıyla güvendeyiz*
2. *Nerede olursam olayım her yerde büyük bir güç kalkanı ile korunuyorum.*
3. *Her zaman, her durumda Tanrı tarafından özel bir şekilde korunuyorum*

4. Kendimi güvende hissetmeyi tamamıyla hak ediyorum.
5. Kiminle olursam olayım, kendimi onların yanında güvende hissediyorum.
6. Her zaman, nerede olursam olayım, güvende olacağım bir yer var.
7. Her zaman beni güvende hissettiren insanlarla beraberim.
8. Hayatımda her gün hissettiğim güvenlik kalkanım daha da güçleniyor.
9. İnsanlara tamamıyla açık olmama rağmen, görünmez bir güvenlik kalkanı beni koruyor.

Özellikle sizi duygusal olarak harekete geçiren benzetmeler kullanın. Ancak metaforları kullanırken aklımızda önemli bir konuyu tutmakta yarar var. Yarattığınız metaforun başka alanları etkileyebileceğini unutmayın. Örnek olarak, güvenlik konusunda "güç kalkanı" metaforunu yarattığınız zaman, insanlara kapalı olma duygusunu kendinize empoze ediyor olabilirsiniz. Bu açıdan "güç kalkanının" sizin tarafınızdan her zaman açık olduğunu, tüm güzel duygulara karşı geçirgen olduğunu metaforunuza eklemek isteyebilirsiniz.

Saat 3: Sağlık

Eğer sağlığınızdan hiçbir şikayetiniz yoksa bu bölümü geçebilirsiniz. Zira siz zaten sağlığınızın eksiksiz olduğuna inanıyorsunuz. Eğer öyle değilse, inançlarımızı değiştirmeye başlayalım.

Hepimiz sağlığımızın öneminin farkına onu kaybedince varırız. Sağlıklı bir yaşam, kitabımızın zaten en önemli hedeflerinden biri. Peki, sağlığımız hakkındaki inançlarımız sağlığımızı ne kadar etkiliyor?

Bilim dünyası sıkça inançla yaşanan mucizevi iyileşmelerle karşılaşsa da, anlamadığı, formülize edemediği için bunları "plasebo" adında genel bir klasörün içine koyar. Ancak son yıllarda ortaya çıkan sonuç şu ki, plasebo klasöründeki dosyalar neredeyse diğer tüm klasördeki iyileşmeler kadar.



Bir şeker hapının, hastaya mucizevi bir ilaç olarak sunulduğu zaman yaşanan birçok olağanüstü iyileşme örneğini duymuşsunuzdur. Eski zamanlarda doktorların aynı etki için hastalara "su" enjekte ettiğini biliyor musunuz? Özellikle direkt kana karışma psikolojisiyle olağanüstü sonuçlar alınan bu yöntem çeşitli nedenlerden dolayı uygulanmıyor.

Evet, bu konuda son yapılan araştırmalar, sadece sağlığımız hakkında değil, tüm inançlarımızın sağlığımızı doğrudan etkilediğini ortaya koyuyor. Amerika'da tanınmış bir hücre biyoloğu olan Dr. Bruce Lipton'un "İnancın Biyolojisi" adlı kitabı bu konuyla ilgili dogmaları yıkar nitelikte. Genlerin inançlar ile nasıl değiştiğini kanıtlarıyla ortaya koyuyor. Dilimize de çevrilen bu kitabı okumanızı tavsiye ederim.

Şimdi test edeceğimiz örnek inançlara geçelim.

1. İçimdeki sağlıklı, tertemiz, berrak su; ağrıyan sorunlu tüm hücrelerimi, sinirlerimi, kaslarımı, kemiklerimi, tüm organlarımı birer birer, tamamıyla içine nüfus edip rahatlatıyor ve iyileştiriyor.
2. Bedenim kendini her konuda çok hızlı ve doğal bir şekilde iyileştiriyor.
3. Hayatımı canlı ve sağlıklı şekilde yaşamayı seçiyorum.
4. Bedenim, Tanrı'nın mükemmel bir yansıması.
5. Beynim, vücudum ve ruhum her zaman mükemmel bir uyum içerisinde.
6. Sağlık benim için yaşamın en doğal hali.
7. Bedenimdeki tüm stres, her zaman ve doğal olarak tamamıyla vücudumu terk ediyor.
8. İyileşme sürecinde, sakin ve tamamıyla huzurluyum.
9. Bilinçaltımda sadece sağlığımı mükemmelleştiren inançlar var.
10. Eski tüm hastalıkları tamamıyla terk ettim, vücudum şu an sadece masmavi, sımsıcak, tertemiz bir huzur ile dolu.
11. Uykum inanılmaz rahatlatıcı ve dinlendirici.
12. Bütün amaçlarıma ulaşmam gerekenden çok daha fazla enerjim var.

NeuroFormat™ tekniğini, özellikle birinci inanç örneğiyle uygulamanızı tavsiye ederim. Vücudunuzdaki iyileştirici, berrak suyun (bunu kendini metaforlarınızla zenginleştirebilirsiniz) tüm hücrelerinize, tüm organlarınıza nüfus ettiğini hissedin. Bu tecrübeyi yaşamanız, inancı içselleştirmeniz, bilinçaltınızın tüm ağrı ve hastalıklarınızı birer birer iyileştirmesinin başlangıcı olabilir. Bilinçaltınıza rahatsız olduğunuz durumları hatırlatıp, uzun zamandır ihmal ettiği ve aslında yapması gerekenleri hatırlatıyor olacaksınız.

Sağlıkla ilgili örnek olumlamalara, size özel sağlık durumları eklemeyi, onlar üzerinde kendinize özel benzetmeler ile çalışmayı unutmayın.

Saat 4: Bilmek, Kontrol Etmek

Hayatımızdaki en önemli ihtiyaçlarımızdan biri aslında farkında olmasak da, bilme ve kontrol etme ihtiyacıdır.

İnsanoğlu ilk çağlardan beri doğayla, evrenle, kendi yaşamıyla hiç bitmeyen bir bilme ve kontrol etme savaşı sürdürüyor. Düşünebilen ilk insanın muhtemelen karnını doyurduktan sonraki ilk sorusu "neden" olmuştur.



Dinlerin, bilimin oluşması, insanoğlunun kendine sorduğu benzer sorularla başlamış, insan kendi yaşadığı dünyanın tüm öğelerini hem anlamayı hem de kontrol etmeyi denemiştir. Tüm ihtiyaçlarını, sağlığını, hayatındaki her şeyi kontrol etmek... İnsanlar nedenlerini, sonuçlarını bildikleri ve kontrol edebildikleri her şeyden korkmaktan vazgeçmişler.

Mesela ilk başta gök gürültüsünden korkarken, sonucunda çok büyük bir felaket olmaması (sonucu bilmek) ve gök gürültüsünün bilimsel nedenlerini öğrenmelerinden sonra korkmayı bırakmışlardır.

Hepimiz yaşamımızdaki önemli durumları, nedenlerini anlamaya çalışarak, sonuçları kontrol etmeye çalışıyoruz. Nedenlerini ve sonuçlarını bilmediğimiz ve kontrol edemediğimiz her şey hayatımızda büyük korkulara dönüşüyor.

Mesela vücudumuzda hiç tanımadığımız, bilmediğimiz bir belirti ortaya çıktı diyelim. Böyle bir durumda, özellikle belirtiler zaman içinde geçmez ise, bir doktora gidene, nedenini ve önemli bir şey olmadığını öğrenene kadar içten içe endişeleniriz. Belki kafamızda yüzlerce defa muhtemel nedenleri değerlendirir, durumu metaforlar ile algılamaya çalışırız. Bu bir ağrı ise, ağrıyı benzetmeler kullanarak kendi

kendimize açıklarız. "İğne batıyor gibi, kafamda çekiç vuruyorlarmış gibi, bıçak kesiyormuş gibi..."

Kısacası hepimiz belli bir oranda kontrol manyağıyız!

Hatta dinimizdeki "kader" inancının bir anlamda içimizdeki hiç bitmek bilmeyen kontrol ihtiyacını dengelediğini hiç düşündünüz mü?

Özellikle inançlıysanız ve özellikle "kader" inancınız sağlam ise, hayatı kontrol etme ihtiyacınız muhtemelen çok daha dengeli olacaktır.

Şimdi bu konudaki örnek inançlara geçelim.

1. Hayatımı tam anlamıyla kontrol edemesem de her şey tam istediğim gibi sonuçlanıyor.
2. Öyle hissetmesem de, hayatımı farkında olmadan tam istediğim gibi kontrol ediyor, sonuçları değiştirebiliyorum.
3. Hayatımda hiçbir şeyin neden olduğunu bilmesem de, her şey benim için en iyi şekilde sonuçlanıyor.
4. Kendi kaderimi Tanrı'nın yardımı ile kendim yaratıyorum.
5. Hayatımda olan her olay benim iyiliğim için oluyor.

Saat 5: Gelecek Güvencesi

Hepimiz farklı derecelerde anı yaşasak da, hayatımızın çok daha önemli bir bölümünü yarınımız için geçiriyoruz. Hatta bu durum o kadar dramatik ki, "günü yakala" anlamına gelen, aslında çok doğal bir şekilde, yaşadığın anı iyi yaşamak gereğini savunan "carpe diem" felsefesi, hayatlarımızda çok radikal duruyor.

Bebekliğimizden itibaren üniversiteye kadar hayatımızdaki en önemli amacın, hayatımızın daha sonraki yıllarına hazırlık olduğunun hepimiz farkındayız. Kişiliğimizin oturduğu tüm erken hayatımız, "yarınlar" için "eğitim" ile geçer. Küçüklüğümüzde "ağustos böceği ile karınca" hikâyesi hepimizin aklına kazınır. Biz yarınlar için karınca gibi çalışmaya devam ederiz.



Yarınlar için eğitilirken, kimse bize hayatımızda nasıl anı yaşayacağımızın eğitimini vermez. Okullar biter, mezun oluruz. Bizim yine en büyük gündemimiz gelecektir. Ülkemizin eğitim sisteminden ve de zeki insanlar mühendis, doktor, işletmeci, iktisatçı vb. olur inancımızdan dolayı iş hayatımızı çok da sevmediğimiz işimizde yarınlar için çalışarak sürdürürüz. Hayatımızı hafta sonu ve emekliliğimizi bekleyerek yaşar dururuz. Günümüzün uyanık, verimli saatlerinin % 80'ini "iş", geri kalanını da "iş stresiyle" geçirerek...

Acaba, ağustos böceği hem biraz çalışıp hem de şarkı ve türküsünü söylemeye devam edemez mi?

Bu aslında çok uzun bir konu... Biz test edeceğimiz inançlarımıza geçelim. Şu an ya da geleceği seçmek bir tercih meselesi olsa da, bana göre doğrusu dengeli olmaktır. Aşağıdaki

örnek inançlardan uygun bulduklarınızı güçlendirmeyi ya da kendiniz için farklı inançlar yaratmayı seçebilirsiniz.

1. Hayatımda ne yaşanırsa yaşansın, geleceğim zaten emin ellerde.
2. Çok parlak, apaydınlık, tertemiz, masmavi bir geleceğim var.
3. Geleceğim mükemmel olduğu için, hayatımı tam şu an için yaşıyorum.
4. Gelecekte bütün ihtiyaçlarım karşılanacak.
5. Ailemin ve benim geleceğimiz çok parlak, ben günü yaşarken, geleceğimiz için çalışmaya devam ediyorum.
6. 100 yaşına kadar, çok sağlıklı, mutlu, başarılı, mükemmel bir hayatım olacak.
7. Şu anki mutluluğum yarından daha önemli. Yarını, yarın olduğu zaman düşünüyorum.

Saat 6: Hayat Keyfi

Hayat keyfi, tüm ihtiyaçlarımız içinde en genel olanı. Bu ihtiyacı, hayattan keyif almak adına yaptığımız tüm aktiviteler, aldığımız tüm ürünler, gittiğimiz tüm geziler, bir başka deyişle keyif için yaptığımız her şey olarak tanımlayabiliriz.

Çevrenize bakarsanız, satın aldığımız ürünlerin çok önemli bir bölümünün fizyolojik temel ihtiyaçlarımızla bağlantılı olmadığını fark edebilirsiniz.



Mesela, para verdiğimiz elektronik, dekoratif eşyalar, güzel arabalar, ana besin ihtiyaçlarımızın dışındaki yiyecek ve içecekler aslında hayatımızın devamı için elzem değil.

Modern çağlarda, eski insan yaşamına göre "hayat keyfi" ile ilgili ürünler çok daha fazla. İnsanoğlu temel ihtiyaçlarını karşıladıktan sonra, sanat, spor, bilim ve diğer tüm keyifli hobileri yaşayacak zaman buluyor, ürünler üretiyor.

Bu durum bizim açımızdan çok güzel olsa da, daha önceki bölümde bahsettiğimiz gibi ne yazık ki günün koşuşturması içinde bu keyfi yaşayacak yeterli zamanımız yok. Bu da yetmezmiş gibi, daha fazla "keyif ürünü" elde etme hırsımız ya da elimizdekilerin alınması korkumuz, keyfimizi yaşamamızı büyük ölçüde önlüyor.

İçinize dönerseniz, aslında çoğumuzun endişesi hayatını idame ettirememek değil. Hayat keyfi ile ilgili ürünleri, aktiviteleri elde edememekten, ya da elimizdekilerin de alınmasından korkuyoruz.

Ne yazık ki, ağustos böceğinin keyif için kullandığından çok daha fazla aracımız, gerecimiz ve olanağımız olmasına rağmen, onun tek bir çalgı ile aldığı hazzı yaşayamıyoruz. Örnek inançlarımıza geçelim.

Yıka Beynini!

1. Elimden her şeyimi alsalar dahi, keyif alarak yaptığım yüzlerce aktivite var.
2. Tüm paramı kaybetsem, iflas etsem de hayattan keyif alacağım birçok aktivite var.
3. Yapmam gerekenleri yaptıktan sonra, tüm zamanımı keyif aldığım şeylere ayırmam çok güzel.
4. Keyif aldığım saatlerin değerini tamamıyla biliyorum ve yaşamanın hakkını tamamıyla veriyorum.
5. Tüm yapmam gerekenleri yaptım. Şu an benim için rahatlama, dinlenme, gezme zamanı.
6. Hayattan keyif almayı tamamıyla hak ediyorum.
7. Para harcayarak keyif aldığım ürünleri, hizmetleri satın alırken kendimi çok iyi hissediyorum.
8. Bana keyif veren nimetlere sahip olmayı tamamıyla hak ediyorum.
9. Hayatımın her anından keyif almayı tamamıyla hak ediyorum.

Saat 7: Sevgi ve Aidiyet

İnsan sosyal bir varlıktır. Her zaman küçük ve büyük topluluklar kurarak yaşamıştır. Bazen çekirdek bir aile kavramı, bazen ise komün bir hayat tarzı içerisinde olmuştur. Ama ne olursa olsun, beraber ve sevgi ihtiyacı içinde, bir topluluğa ait olarak...



Moderm hayatımızda aile, eş ve sevgi kavramları da bazı değişikliklere uğradı. İyi ya da daha kötü olduğu konusunda takdir sizin. Sadece alıştığımızın dışında bir toplumda yaşamaya başladık.

Aslında, özellikle yurtdışında uzun süre yaşamış biri olarak önceki bölümün aksine, toplumumuz özellikle çekirdek aileye verdliği önem bakımından diğer batı emsallerine göre özünü daha fazla koruyabilmiş.

Ancak, şehirlerde binlerce yıldır devam eden, sınırlı sayıda bireyın oluşturduğu örneklerle karşılaştırılmayacak şekilde büyük topluluklar içinde yaşıyoruz.

Yüz sene öncesinin kısıtlı çevredeki kırsal yaşamına göre çok daha geniş bir alanda, çok daha fazla insanla etkileşiyoruz. Daha önce belki bir köy yaşamında herkesi tanırken, şimdi sokakta karşımıza çıkan bir insanı belki hayatımız boyunca bir daha görmüyoruz. Aynı binada yaşadığımız insanların hiçbirini tanımıyor, tanımaya çalışmıyoruz. Çünkü yaşadığımız toplumda 30 sene öncesinin "anormalleri" ile "normalleri" yer değiştirdi. Tanımadığımız birine günaydın demek, konuşmak garip karşılanabilir diye yapmaktan çekiniyoruz.

Evet, haberleşme olanaklarımız internet ve cep telefonlarının çıkmasıyla 20 sene öncesine göre hayal edilemeyecek

seviyede olsa da, çocukluk yıllarımızda alıştığımız şekilde değil. Beraber vakit geçirme, dokunma, sohbet etme gibi alışık olduğumuz durumların hayatımızdaki ağırlığı gittikçe azalıyor. Daha önce sevdiklerimize dokunurken, sevdiklerimiz şu an başka şehirlerde, ülkelerde yaşıyor. Onların sesini duyuyor, internet sayesinde görüntülü olarak haberleşiyoruz ama onlara dokunamıyor, hayatımızı beraber geçirmiyoruz.

Evet, insanoğlu sosyal bir varlık. Hem soyunun fiziksel olarak devamı için hem de güvenlik açısından sevmeye, sevilmeye programlanmış. Bizim de yine hayatımızda sağlıklı, başarılı, mutlu olabilmemiz için sevmemiz, sevildiğimize inanmamız ve bir topluluğa ait olduğumuzu hissetmemiz gerekiyor. Bir başka deyişle, bu konudaki inançlarımızı kuvvetlendirmemiz gerekiyor.

Şimdi örnek inançlarımıza geçelim. Özellikle ilişkiler konusu başlı başına ayrı bir kitap olmayı hak edecek kadar dolu. Sadece bir başlangıç olması için bazı örnek inançları bulabilirsiniz. Size çok fazla pozitif ve sevgi dolu gelse de, inançların üzerinden geçerek test yapın. Çünkü her ne kadar dillendirmek garip de olsa, nörolojik seviyede sevildiğimize inanmıyorsak mutlu ve sağlıklı olmamızın imkanı yok.

Genel:

1. Tüm ailem ne yaparsam arkamda, başarısız olsam da beni seviyorlar.
2. Ben birbirini çok seven bir ailenin parçasıyım.
3. Ailem ve tüm sevdiklerim hayalimin peşinden koşmamda tam anlamıyla yanımdalar.
4. Tüm ailem ile birbirimizin hayatına ilgi ve özen gösteriyoruz.
5. Bir insan olarak çok seviliyorum ve bu sevgiyi kabul ediyorum.
6. Herkesle iyi geçiniyorum.
7. Bulunduğum her yerde neşe ve kahkaha var.

8. Çevremdeki insanlar beni seviyor, ben de insanları seviyorum.
9. Çevremdeki insanlara sevgi veriyorum ve alıyorum.
10. İnsanlara sevgi verdikçe, daha büyük sevgiyi karşılığında alıyorum.

İlişkide:

1. Sevgimi gösterme, benim için güvenlidir.
2. Hayatımda her zaman mükemmel bir partner var.
3. Sevgi dolu şeyler düşünerek, sevgi dolu bir ilişki yaratıyorum.
4. İlişkimde sevgi her gün daha çok artıyor.
5. Ben mükemmel ve sevgi dolu bir eşim.
6. Her geçen gün daha mutluyum ve seviliyorum.
7. İlişkim cennette yapılmış gibi uyum dolu.
8. Güzel ve sevgi dolu ilişkim için şükran duyuyorum.
9. Çok mutlu bir ilişkim var.
10. Aşk, sevgi ve mutluluğu hak ediyorum.
11. Aşk, sevgi ve mutluluğu mıknatıs gibi kendime çekiyorum.
12. İlişkim hayatıma mutluluk katıyor.

İlişkiye Açık Erkek:

1. Sevgi dolu ve harika bir ilişkiye açığım ve onu kabul ediyorum.
2. Kalbim sevgiye tamamıyla açık.
3. Hiç tanımadığım kadınlarla kolayca konuşuyorum.
4. Kadınların yanında rahat ve huzurluyum.
5. Kadınlar beni karşı konulmaz buluyor.
6. Kadınların yanında sakinim.
7. Usta bir baştan çıkarıcıyım.
8. Kadınlarla bir aradayken gözlerine bakıyorum.
9. Güzel kadınları çekiyorum.

10. Herhangi bir kadına kolaylıkla gidip, onunla konuşmaya başlıyorum.
11. Kadınlarla buluşmak benim için çok normal.
12. Kadınları kolayca güldürebiliyorum.
13. Reddedilmek, sadece bana ne kadar iş bitirici olduğumu gösteriyor.
14. Kadınlarla buluşmayı seviyorum.
15. Başarılı kadınlarla karşılaşıyorum.
16. Aşk, sevgi ve mutluluğu hak ediyorum.
17. Aşk, sevgi ve mutluluğu mıknatıs gibi kendime çekiyorum.

İlişkiye Açık Bayan:

1. Sevgi dolu ve harika bir ilişkiye açığım ve onu kabul ediyorum.
2. Kalbim sevgiye tamamıyla açık.
3. Erkekler bana doğru çekiliyor.
4. Erkeklerin yanında kendimden eminim.
5. Harika adamlarla kolayca karşılaşıyorum.
6. Erkeklerle buluşmaktan keyif alıyorum.
7. İnanılmaz dişi ve seksiyim.
8. Harika bir mizah anlayışım var.
9. Erkeklerle kolayca göz kontağı kuruyorum.
10. Sevgi dolu ve çekiciyim.
11. Erkeklerin yanında rahatım.
12. Erkekler benimle konuşmaktan keyif alıyorlar.
13. Erkeklerle buluşmak benim için daha kolaylaşıyor.
14. Erkeklerin yanında sakin ve rahatım.
15. Başarılı erkekler sık sık bana yaklaşıyor.
16. Aşk, sevgi ve mutluluğu mıknatıs gibi kendime çekiyorum.

Saat 8: Saygı ve Takdir Görmek

Küçüklüğümüzde muhtemelen duymaktan en fazla keyif aldığımız sözcük neydi?

"Aferin!"



Aferin bildiniz! ☺ Evet, hepimiz gerçekten pohpohlanmayı sewen varlıklarız. Bebekliğimizden itibaren„ "aferin"lerle ya da cezalarla anne babalarımız tarafından şekillendirilen, tüm hayatımız boyunca onların gurur duydukları insanlar olabilmek adına çabalayanı; sadece ebeveynlerimiz değil, tüm insanlar tarafından takdir edilmek, saygı görmek isteyen varlıklarız.

Çocukluktan itibaren hayatımızda büyük bir yarış başlar. Sporda, derste, oyunda, hobilerde en iyi, en popüler, lider olmak için yarışırız. Biz ölene kadar da bu yarış devam eder.

Hayatınızın ne kadarını başkalarını beğendirmek, onlardan onay ya da takdir almak adına geçirdiğinizi bir düşünün. Ya da tersten gidelim. Tüm varlığınızı kaybetseniz, en çok üzüldüğünüz tüm servetinizi kaybetmek mi olur? Yoksa başkalarının gözünde başarısız olmak mı?

Örnekleri çoğaltabiliriz?' Herhangi bir endişenizin altında, başkalarının ne düşüneceği ne kadar yer kaplıyor?

Muhtemelen gereğinden fazla...

Örnek inançlarımıza geçelim.

1 Çok değerliyim, ilgi ve dikkati tamamıyla hak ediyorum.

2 Ben sempatik, sıcak biriyim ve çoğu insan tarafından seviliyor ve takdir ediliyorum.

3. Yaptığım her işte çok yetenekliyim. Herkes yarattığım tüm sonuçlara özeniyor.
4. İnsanların beni beğenmesi için en iyi olmama gerek yok. Herkes beni bu halimle zaten çok beğeniyor.
5. Ben kendimi şu ana kadar çoktan kanıtladım. Hayatımı sadece kendim için yaşıyorum.
6. *Benim için önemli tüm noktalarda çok başarılıyım. Eğer iyi olmadığım alanlar var ise, bunlar zaten benim için önemli değildir.*
7. *Başkalarının takdir etmesi için yaptığım işlerin mükemmel olmasına gerek yok. Ben zaten hayatımda kendimi tamamıyla kanıtladım.*
8. *Benden daha başarılı görünen insanlar olsa da, benim için önemli tüm alanlarda tam anlamıyla mükemmelim ve herkesten çok daha iyiyim.*
9. *Önemli bulduğum konularda, her gün daha da iyi oluyorum. İyi oldukça, herkesin daha da fazla takdirini kazanıyorum.*
10. *Anne ve babam benimle inanılmaz gurur duyuyorlar. Tüm yönlerimle onlara tamamıyla layığım.*
11. *Çocuklarım ve eşim benimle inanılmaz gurur duyuyor.*
12. *Yarattığım sonuçları herkes ayakta alkışlıyor.*

Saygı ve takdir görmek konusunda, negatifle pozitifi harmanlama kuralını uygulamayı özellikle hatırlayın. Takdir görmediğiniz, kendinizi başkalarının gözünde başarısız hissettiğiniz gerçeğini ve gerektiğinde spesifik olarak durumları söyleyerek ve pozitif inancı çok abartılı metaforlarla duygusal yoğunluklarını arttırarak inançlarınızı formatlayın.

Genel olarak, "Anne babamın benimle gurur duyduğunu hissetmesem de, aslında beni çok seviyor ve çocukları ben olduğum için beni ayakta alkışlıyorlar." gibi genel bir ifade kullanabilirisiniz.

Ya da, "Üniversite sınavında çok iyi bir derece yapmadığımdan dolayı arkadaşlarım arasında saygı görmesem de, herkes onlardan çok daha akıllı, zeki ve inanılmaz güçlü olduğunu biliyor." gibi daha spesifik bir duruma yönelik ifade kullanabilirsiniz.

İfadelerin abartılı olması kulağa komik gibi gelse de, unutmayın bilincinizi değil, bilinçaltınızı programlıyorsunuz.

Saat 9: Kişilik, Başarı

İnsanın kendini sevmesi ve takdir etmesi, başkalarının etmesinden de önemli. Çevremizi değiştirerek, "başkalarını" değiştirebilsek de, algımıza format atmadan kendimizi değiştirebilmemiz olanaksız.

Eski Mısır'da kişisel gelişim yazıtları bulunursa, ilk cümlesi muhtemelen "kendini sev" olurdu. Hayatın her tecrübesini kendi bedenimizde, kendi beynimizle, kendi karakterimizle yaşıyor olduğumuzdan, hayatın anlarından keyif almak adına beraber yaşadığımız kendimizi seviyor olmamız gerekiyor.

Eski yıllarda, insanların muhtemelen kendilerini sevmesi çok daha kolaydı. Görüntü olarak kendilerine benzeyen, en uzağı bile uzaktan akraba olan küçük topluluklar içerisinde kendilerini karşılaştırdıkları kriterler çok da yüksek değildi.



Belki kadınlar köyün en güzel kızıyla kendilerini karşılaştırıp yine de mutsuz oluyorlardı... Kim bilir?

Günümüzde medyanın güzel insanların sayısını nasıl bu hızla katladığının farkında mısınız? Söylediğim aslında çok basit bir matematik! Mesela, herhangi bir film Türkiye'de televizyonda gösterildiği zaman güzel bir insan, 20 milyon televizyon sayısı kadar klonlanmış oluyor. Aslında televizyonda bir elektron ya da dergide bir sayfa olan insanları hayatımıza dolaylı olarak katıyor ve kendimizi bu insanlarla karşılaştırmaya başlıyoruz.

Aslında medya dünyada 7 milyar, Türkiye'de 70 milyon insanın içinden cımbızla çektiği, istatistiksel olarak ulaşılması çok zor hedeflerle hepimizi karşı karşıya bırakıyor.

Toplum ve medyanın özellikle kadınları, tümüyle kendilerinin elinde olmayan dış görünüşleri ile değerlendirmesi adaletsiz olduğu kadar, tüm dünyanın inkar edilemeyecek gerçeği olduğunu düşünüyorum. Belki erkekler üzerinde de baskı var ama en azından erkekler, para, kariyer, karizma, güç gibi sonradan elde edilebilecek kriterlerle eksiklerini kapatabiliyorlar.

Kendimizi karşılaştırdığımız yüksek kriterler sadece görünüşle ilgili değil. Medyada gördüğümüz tüm insanlar ya çok yetenekliler, güzeller, zenginler, başarılılar ya da haber değeri olacak kadar kötü durumdalar. Genelde uçlar ilgi çekerken, hayatın normalleri reyting değeri olmadığı için sınırlı şekilde medyada yer alıyor. Kısacası, çok daha fazla insanla etkileşimde olmamız vizyonumuzu açarken, hedeflerimizi de yükseltiyor.

Son yıllarda çıkan "new age" kişisel gelişim yayınlara rağmen, ne yazık ki "evren" herkese eşit cömertlikle davranmıyor. Bence hedeflerimizi yine yüksek tutarken, kendimizi koşulsuz olarak seviyor olmamız, sağlık, mutluluk ve başarı adına çok mühim.

Kişiliğimiz hakkındaki inançlarımız

Bu bölümde bir yandan kendimizi "nörolojik olarak" severken, diğer yandan da olmak istediğimiz gibi olmaya çalışacağız. Kısaca açıklayalım.

İnançlarımızla ilgili bölümde, aslında karakterimizi oluşturan en önemli etkenlerden birinin kendimizle ilgili inançlarımız olduğunu, özdeşleştiğimiz sıfatlarla, karakterimiz etrafında çizdiğimiz çerçeveyle bir bakıma kişiliğimizi oluşturduğumuzu söylemiştik. İşte bu bölümde, bilinçaltınıza kişiliğiniz hakkında yeni inançlar ekleyebilirsiniz. Hangi inançları ekleyeceğiniz tamamıyla size kalmış.

Aşağıda sadece kendimizi sevmekle ilgili, tüm ruhumuz, kalbimiz ve nörolojimizle inanmamızın yararlı olduğunu düşündüğüm inanç ifadeleri var. Bunlara, olmayı istediğiniz sıfatları da ekleyerek NeuroFormat™ tekniğiyle bilinçaltınıza dilediğiniz inançları yerleştirebilirsiniz.

Erkekler:

1. Bulunduğum yolda harikayım.
2. Bedenime sevgi ve saygıyla davranıyorum.
3. İnanılmaz bir güce sahibim.
4. Bedenimle bir bütünüm.
5. Vücut yapım Tanrı'nın bir lütfu.
6. Kendime saygıyla davranıyorum.
7. Bedenimi pozitif mesajlarla yıkıyorum.
8. Kendimi kabul ediyor ve kucaklıyorum.
9. Bedenim kendi gücünü taşıyor.
10. Birçok yetenekle kutsandım.
11. Kendime baktığımda harika, mükemmel bir insan görüyo rum.
12. Tüm eksiklerime rağmen mükemmelim.
13. Tüm başarısızlıklarıma rağmen, inanılmaz başarılı bir insanım.

Kadınlar:

1. Bulunduğum yolda harikayım.
2. Bedenim ruhumu barındıran güzel bir tapınak.
3. Bedenime sevgi ve saygıyla davranıyorum.
4. Güzellik ve güce sahibim.
5. Bedenimle bir bütünüm.
6. Vücut yapım Tanrı'nın bir lütfu.
7. Kendime saygıyla davranıyorum.
8. Bedenimi pozitif mesajlarla yıkıyorum.

9. Kendimi, yüzümü, bedenimi çok seviyor, kabul ediyor ve kucaklıyorum.
10. Bedenim kendi gücünü ve zarafetini taşıyor.
11. Birçok yetenekle kutsandım.
12. Bedenim çok güzel. Onu seviyor ve ona iyi bakıyorum.
13. Gülüşüm güzelliğimi vurguluyor.
14. Diğerleri tarafından sevilmeyi hak ediyorum.
15. Kendime baktığımda harika bir insan görüyorum.
16. Tüm başarısızlıklarıma rağmen, inanılmaz başarılı bir insanım..

Saat 10: Özgürlük

Benim gibi, her ihtiyacın ne kadar önemli olduğunu umarım siz de hissediyorsunuzdur. Özgürlük de uğruna tarihte nice savaşların verildiği, milyonlarca insanın öldüğü, hayatımızın vazgeçilmez bir parçası.

Aslında ne yazık ki hiçbirimiz tam anlamıyla özgür değiliz. Klasik bir deyişle, *özgürlüğümüz başkalarının hakkının başladığı yerde biter.* Gerçekten de hayatımızda ne kadar özgürüz?



Toplum, ahlak kuralları, kanunlar, verdiğimiz sözler, işimiz, okulumuz, günlük planlarımız, yetiştirmemiz gereken işleri düşünürseniz, günün kaç saatinde gerçekten özgür ola biliyoruz?

"Ben senin benim olabilme ihtimalini sevdim" demiş şair. Evet, özgürlük de böyle bir şey. Hiçbir zaman tamamıyla el de edilemeyen, ancak bizim olabilme ihtimali sevilen... Bir başka deyişle, özgür olamasak da istediğimiz an özgür olabilme ihtimalini seviyoruz. O ihtimal bizden alınırsa küplere biniyoruz.

Yetişkin hayatımızda birkaç istisnanın dışında özgürlüğümüzün fiziksel olarak kısıtlandığı durumlar mevcut değil. Ancak biz hayatta ne yapıp edip inançlarımızla kendimizi kısıtlıyoruz. Her şey beynimizde olduğu için çözüm kolay görünse de, o özgürlüğü hiçbirimiz yakalayamıyoruz.

Özgürlük konusunda değiştirmemiz gereken çok fazla inanç yok. Zira hepimiz bir şekilde özgür olduğumuza inanıyoruz ama bunu diğer ihtiyaçlarımızdan dolayı yaşayamıyoruz. Bir başka deyişle, diğer ihtiyaçlarımızla ilgili inançlar üzerinde yapacağımız değişiklikler ile dolaylı olarak özgür

lüğümüzü daha fazla yaşayabiliriz. Tüm bunların yanında, bazı örnek özgürlük inançlarıyla kendimizi sınayalım.

1. Ben her şeyden ve herkesten tamamıyla özgürüm.
2. Kararlarımı ben, sadece ben istediğim için, herkesten tamamıyla bağımsız olarak veriyorum.
3. Tüm gün boyunca ne yaparsam yapayım, mavi gökte kanatlarını sallayan kuşlar kadar hürüm.
4. Hayatımda bütün beni bağlayan konuları tamamıyla kopardım. Şimdi kuşlar gibi her istediğim noktaya uçabilirim.

Saat 11: Görevini Yerine Getirmek

Hayatımızda özgürlüğümüzü kısıtlayan en önemli faktörlerden biri de, sadece kendimiz için yaşamıyor olmamız. Özellikle çekirdek ailemize, bunun yanında toplumumuza, vatanımıza, dinimize, insanlığa karşı kendimizi farklı bilinç düzeylerinde sorumlu hissediyoruz.



Bazıları, soyumuzun devamı için çok derinlerde DNA'larımıza işlenen, bazıları ise sonradan edinilen sorumluluk bilinci, özellikle hayatımızda bir çocuk ile yepyeni bir boyut kazanıyor.

Yeni bir yaşam görüşü içerisinde, tüm ihtiyaçlarımızı sadece kendimiz için değil, daha fazlasını çocuğumuz için istemeye başlıyoruz. Hatta onlara kendimizden daha fazla öncelik vermeye başlıyoruz.

Kutsal ebeveynlik görevi içerisinde, anne babaların, çocuklarının geleceği adına etik olmayan davranışlarda bulunmaları bile sık rastlanabilen bir durum. Her anne babaya sorarsanız, kendi için yapmayacakları şeyleri çocukları için yapabileceklerini görürsünüz. Sadece fedakarlık değil, bazen de etik olmayan, belki de kanunsuz eylemleri bile. Evet, aslında haklılar. Her şeyden önce çocukları geliyor.

Çoğu kutsal, yararlı görevin dışında, toplum kendi devamını sağlamak adına, bizim için zararlı ama kendi için yararlı görevleri de yüklemiştir. Zira hayatımız böyle çelişkilerle doludur. Bir önceki bölümde bahsi geçen özgürlüğü, başarıyı, mutluluğu yaşamak adına, beynimize kazınılan bu zararlı otları temizlemek gerekiyor. Tabii ki dengeli olmak şartıyla.

Çocukluğumuzda çok küçük yaşlardan itibaren aslında o kadar çok sorumlu olmaya güdüleniyoruz ki, ileriki yaşlarda hayatımızda, görevlerimizde hiçbir sorun olmamasına rağ

men, yine de içimizde bir yerlerde eksiklik, tamamlanmamışlık hissediyoruz. Okullardan mezun olduktan yıllar sonra bile hiç sınavlarınıza yeterince çalışmamak ya da geç kalmak ile ilgili rüyalar gördünüz mü?

Evet, ne yazık ki bilinçaltımız genelde sorunlara fazla saplanıyor. Varoluşumuzun devamı için problemlerimizin çözüldüğüne tamamıyla inanmadan yakamızı bırakmıyor.

Şimdi görevlerimizi yerine getirmiş olmayı bilinçaltımıza iletmek ile ilgili örnek inançlarımıza geçelim.

1. Ben ne yaparsam yapayım, aileme, sevdiklerime, arkadaşlarıma, topluma, vatanıma, milletime, insanlığa olan görevlerimi eksiksiz olarak yerine getiriyorum.
2. Ben inanılmaz iyi bir anneyim/babayım. Bu görevlerimi mükemmel olarak yerine getiriyorum.
3. Anne, baba ve kardeşlerime olan görevlerimi eksiksiz yerine getiriyorum.
4. Şu an yapmam gereken her şeyi tamamladım. Tüm görevlerimi eksiksiz yerine getirdim.
5. Hayatımda her şey eksiksiz, su gibi berrak ve tam.
6. Yapmam gerekenleri % 100 oranında, dolu bir bardak gibi tamamladım.

Diğer ihtiyaçlarda olduğu gibi, bu konuda da yerine getirmediğinizi hissettiğiniz görevleri ve kendinize özel doluluk, tamlık metaforlarını kullanabilirsiniz.

Şimdi, son ihtiyacımız olan "ruhani ihtiyaçlara" geçebiliriz.

Saat 12: Ruhani İhtiyaçlar

İyilik, insanın özünde mi, yoksa sonradan öğretilen bir kavram mı?



Uzun yıllardan beri süregelen tartışmada henüz bir sonuç çıktığı söylenemez. Tek doğru olan, dünyadaki ahlak sistemlerinin (istisnalar ile birlikte) tam anlamıyla aynı olmasa da birbirine yakın şeyler söylüyor olduğu.

Ben dünyamızda yaşanan "medeniyetler çatışmalarına", dinler arasında olan savaşlara rağmen, aslında insanlarının özünün iyiliğe daha yatkın olduğunu düşünüyorum.

Benimle aynı fikirde olmayanlar oldukça fazla. Mesela, Freud'un 3 farklı gücün (id, ego, superego) birbiri arasındaki süregelen çatışmasını işleyen kötümser kişilik kuramı, William Golding'in meşhur "Sineklerin Tanrısı" romanı ya da Afrika'da elinde makineli tüfeklerle insan öldürebilen küçük çocuklar...

Ahlak sistemimizin önemli bir kısmını inandığımız dinler oluşturuyor. Bu kitabın konusunun çok ötesinde de olsa, dinler dünyamızı yöneten en büyük etkenlerden bir tanesi. Dinlerin insanlığa pozitif etkilerinin yanında bazı olumsuz etkileri de yok değil.

Zira, bazen tüm dinler "kutsal" savaşlarla insanların ölmesine neden olabiliyorlar. Bu "kutsal savaşlarda", öldüren kendini iyi, öldürmeyen ise başarısız hissedebiliyor. Bir başka deyişle, insanlar kendilerini inandıkları her neyse onun çerçevesinde yargılıyorlar.

Tüm bunların ışığında söyleyebiliriz ki, aslında kendimizi iyi hissettiğimiz kurallar ne yazık ki evrensel değil. Beyinlerimize işlenen değerler ışığında, iyi ya da kötü hissediyoruz

Şimdi, üzerinde durmamız gereken nokta ise, beynimize küçükken kazınanlar ile daha sonraki yaptıklarımızın çelişmemesi gereği.

Hayatlarımızın ilk yıllarında beynimize pembe bir dünya çiziliyor. Renkli renkli boyama kitapları, çizgi filmler, birbirini seven, büyüklerini sayan insanlar... Sonra büyüyoruz. Dünyanın bize öğretildiğinden farklı iktidar kurallarının olduğunu, düşenin dostu olmadığını, hayatın adaletsiz olduğunu, karşılıksız aşk denen bir olgu olduğunu, yalan söyleyenlerin mumlarının yatsıdan sonra da yanmaya devam edebileceğini tecrübe ediyoruz.

Hayatta aldığımız dersler sonucunda, kurallarımızı bilinçli olarak değiştirerek, dünyaya yeni kurallarla adapte olmayı öğreniyoruz. Yetişkin hayatımızda bu yeni kurallar ile başarıyı, sevgiyi, mutluluğu arıyoruz. Ama yeni kurallarımızın çok küçük yaşlarda beynimize kazınan (teta, alfa dalgalarını hatırlayalım) kurallarla çeliştiğinin farkında bile değiliz. Bir bakıma, birbiriyle çelişen değerler kurallar yığınıyla hayatımıza devam ediyoruz. Yukarı tükürsem bıyık, aşağı tükürsem sakal misali...

Bir insan düşünün, dürüstlüğü yaşamının en önemli felsefesi yapmış ama bir yandan çok zengin olmayı da en büyük amacı. Böyle biri ne kadar başarılı ya da ne kadar mutlu olabilir?

Amaçlarımız, inançlarımızla paralel değilse, belli bir yol gittikten sonra çelişen bir inanç duvarına çarparız. Bu duvar boyunca biraz yol aldıktan sonra ise başka bir inancın duvarına... Sonuç olarak, çelişkiler içerisinde hem kendimizi suçlu hissederiz, hem de başarısız oluruz.

Yapmak zorunda olduğumuz iş, eylem ne olursa olsun, inançlarımızın oluşturduğu değerlerimizle çelişmezse çok daha başarılı oluruz. Kitabın sonraki sayfalarında, başarı için nasıl daha "ahenkli" olabileceğimizi detaylı olarak irdeleyeceğiz.

Peki ya geçmiş? Hepimizin hayatımızın bir döneminde yaptığı ve kendini suçlu hissettiği, belki de farkında olmadan cezalandırdığı olaylar olabilir. Çoğu olay aslında incir çekirdeğini doldurmasa da, bilinçaltımız hâlâ konuyu fazla önemsiyor olabilir.

Sizin nasıl bir geçmişinizin, din inancınızın, ahlak değerlerinizin olduğunu bilmiyorum. Aşağıdaki inanç ifadelerini kendinize uygun hale getirdikten sonra, NeuroFormat™ tekniği ile bilinçaltınıza programlayabilirsiniz. Bunlara ek olarak, tabii ki kendi spesifik tecrübelerinize, inançlarınıza göre farklı ifadeler, benzetmeler yaratmayı ihmal etmeyin.

1. Hayatımda işlediğim tüm günahlara rağmen, Tanrı'nın çok sevdiği, tertemiz, apaydınlık, inanılmaz iyi bir insanım.
2. Dinsel görevlerimi yerine getiremesem de, Tanrı'nın çok sevdiği, tertemiz, apaydınlık, inanılmaz iyi bir insanım.
3. Ben, her an Tanrı ile beraberim, Tanrı da benimle.
4. Geçmişte yaptığım yanlışlara rağmen, artık bütün davranışlarımı Tanrı'nın ışığında gerçekleştiriyorum.
5. Ben, insan vücudunu tecrübe eden sonsuz bir ruhum.
6. Geçmişteki hatalarıma rağmen, ruhum berrak bir su kadar tertemiz.

HAFIZAMIZI DEĞİŞTİRMEK

müdahale edecek olmamız. Bu da, bizim hafızamızdaki resimleri ve sesleri değiştirme zorunluluğumuzu ortadan kaldırıyor. Yine de hafizamızdaki resimleri ve sesleri değiştirmenin tecrübesini yaşamak adına inceleyelim.

NLP

NLP, 90'lı yılların ortasından itibaren tüm dünyada olduğu gibi, ülkemizde de çok popüler oldu. Büyük hedeflerine rağmen, NLP'nin vaat ettiklerini tamamıyla gerçekleştirdiğini düşünmüyorum. Zaten amacımız yeni bir NLP kitabı yaratmak da değil. Dilerseniz, bu konuda yayımlanmış onlarca Türkçe kitabı da edinebilirsiniz.

Tüm bunların yanında, NLP hafıza erişimi ve manipülasyonu açısından tekniklerimize büyük yardımlar sağlayacak. Bu nedenle en başarılı bulduğum 2 NLP tekniği ve kullanım alanlarını sizinle paylaşacak, hafızamızda ne gibi değişiklikler yapabileceğimizi örneklemeye çalışacağım. Ama önce kısa bir tarih gezisi yapalım.

NLP'nin kısa tarihi

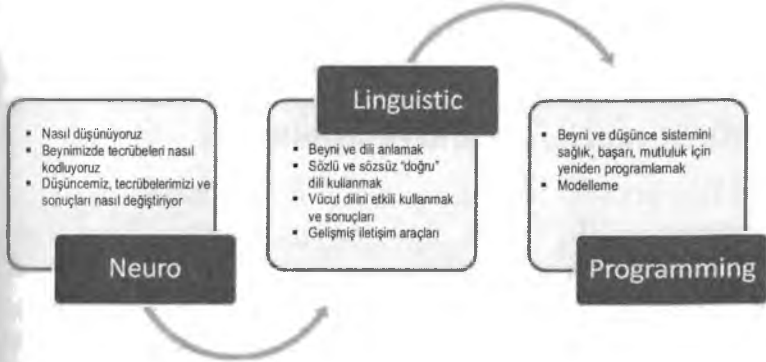
1970'li yılların ortasında 2 tane akademist, birincisi John Grinder isimli bir dilbilimci, diğeri Richard Bandler isminde bir matematikçi, çok haklı bir soruyla yola çıkarlar. "Onlar nasıl yapıyor?"

Başarılı olan insanlar, farklı neler yaparak başarılı oluyorlar? Bu insanların zihinsel stratejileri ve uygulamaları nedir? Özellikle psikoloji bilimiyle uğraşan profesyonellere yoğunlaşıyorlar. Bunlar:

- Hipnoterapinin babası sayılan Milton Erickson
- Aile terapisti Virginia Satir
- Gestalt Terapisi'nin kurucusu Fritz Perls
- Antropolog Gregory Bateson

Bu kişiler kendi dallarında çok başarılı olmuş terapistlerdi. Özellikle hipnoterapist Milton Erickson ile çok uzun bir çalışma fırsatını bulurlar. Kendisini Alman aksanına, sakalına, hareketlerine kadar birebir taklit ederler. Sonuç olarak, terapilerinde benzer sonuçlar yakaladıklarını gördüler. Sonra, taklit ettikleri özellikleri birer birer terk ederek sonuçların değişip değişmediğini, aslında hangilerinin başarıda pay sahibi olduğunu sistematik bir şekilde çözerler. Çalışmalarını, NLP (Neuro Linguistic Programming) ismi altında tüm dünyaya sunarlar. NLP'nin kullanımını 3 alanda özetleyebiliriz.

- Terapi – kişisel gelişim
- İletişim
- Modelleme – performans iyileştirme



NLP'nin Terapiye Bakışı

Sorunlar hızlı oluşuyorsa, hızlı çözülmeli

Kitabın başında da belirttiğim gibi, insan beyni çok kısa zamanda öğreniyor. 2-3 saniye süren bir kaza anında, beyin hayat boyu sürecek çok güçlü fobiler geliştirebiliyor. Daha önce de değindiğimiz gibi, fobiler aslında bilinçaltımızın iyi niyetli bir şekilde bizi tehlikeden uzak tutmak adına çok kısa bir zaman diliminde geliştirdiği pozitif dersler.

Ama biz beynimize bizim için geliştirdiği fobiye ihtiyacımız olmadığını, bir başka deyişle yeni bir ders öğrenmesi için günler, aylar harcıyoruz. Ama sonuç tabii ki başarısız oluyor. 90 dakikalık filmin her bir karesini (devamlı bir görüntü için saniyede 16-24 arası kare kullanılıyor), her gün 1 kare olarak göstersek filmi anlayabilir miyiz?

Tabii ki hayır! Ömrümüz de yetmez. Filmi anlayabilmek için karelerin hızlı bir şekilde gösterilmesi gerekiyor.

Sonuçlara yoğunlaşmak

NLP'ni, uygulamalarında bilimsel bakış açısı olan neden-sonuç ilişkilerine yoğunlaştığı pek söylenemez. Klasik psikolojinin tersine, beynin nasıl çalıştığından, nedenlerden ziyade sonuçlara yoğunlaşıyor. Bir metot çalışıyorsa, onu kullanmaya devam ediyor. Nedenini ya da nasılını sorgulamıyor.

Birisi yapıyorsa herkes yapabilir

Çıkış şeklinin başarılı insanların modellenmesi olduğunu hatırlayınca, NLP'nin bu ilkesi bizi şaşırtmıyor. "Birisi yapıyorsa herkes yapabilir" cümlesi oldukça iddialı olup, teoride kulağa olası gelse de, pratikte ne yazık ki herkesin her konuda aynı sonuçları alması mümkün olmuyor. NLP'nin herkesin, diğer herkes tarafından modellenebileceği ve aynı sonuçların alınacağı teorisi, şimdilik sadece bir hedef olarak duruyor.

Yararlı NLP Teknikleri

NLP genel bir bakış açısının yanı sıra, özellikle kısa zamanda sonuç veren teknikleri ile tanınıyor.

Uygulanması için çok kapsamlı, geniş bilgi gerektirmeyen bu teknikleri, okul dönemimizde özellikle matematikte kullandığımız formüllere benzetebiliriz. Birçok matematik problemini, genel mantığı bilmeden, sadece formül ezberleyerek çözebiliriz. NLP de yarattığı formüllerle böyle basit çözüm

ler getiriyor. Bunlardan başarılı bulduğum ve de özellikle uygulayacağımız NeuroFormat™ tekniklerinin etkilerini arttıracak formülleri sizinle paylaşmaya çalışacağım.

Altbiçemler

Kitabımızın teori bölümünde, altbiçemlerden bahsetmiştik. Hafızamızda sakladığımız resim ve seslerin farklı özelliklerine altbiçemler adını vermiştik. Kişiden kişiye ve olaydan olaya farklılık gösteren resim ve ses altbiçemleri üzerinde yapacağımız değişiklikler ile olayların üzerimizde yarattığı duyguları değiştirebileceğimizden bahsetmiştik.

Önce altbiçem listesini tekrar hatırlayalım.

GÖRSEL	İŞİTSEL	DOKUNSAL
▪ Lokasyon ▪ Büyüklük ▪ Uzaklık ▪ Parlaklık ▪ Renkli/siyah beyaz ▪ 1. kişi / 3. kişi (kendi gözünden / dışarıdan) ▪ Çerçeveli / panoramik ▪ 3 boyut / 2 boyut ▪ Hareketli / durağan	▪ Mono / stereo ▪ Şiddet ▪ Ton (kalınlık, incelik) ▪ Tempo, ritim ▪ Konuşma hızı ▪ Tekil/çoğul kişi	▪ Vücuttaki lokasyonu ▪ Yoğunluk ▪ Isısı ▪ Baskısı

Listenin içerisinde sizin için öyle bir özellik var ki, değiştirildiğinde diğerlerinden çok daha büyük farklar yaratıyor.

Kritik Altbiçem

Bütün altbiçemler arasında biri, sizin için asıl değişikliği yaratıyor. Mesela, resimlerinizi büyütmekle ya da parlaklığını arttırmakla duygularınızda büyük bir yoğunluk yaşayabilirsiniz. Ya da resimleri gördüğünüz lokasyonu ya da bakış

açınızı (bakış açısıyla ilgili detaylı bilgiyi bir sonraki bölümde bulacaksınız) değiştirerek, tecrübenizin değiştiğine şahit olabilirsiniz. "Kritik altbiçem" kişiden kişiye değişiklik gösterdiği için, bunu ancak siz bulabilirsiniz.

Kritik altbiçeminizi bulmak için, gözlerinizi kapatarak sizi çok mutlu eden, hayatınızda tek sefer yaşadığınız bir tecrübeyi hayal edin. Bir önceki sayfadaki görsel, işitsel, dokunsal altbiçemler üzerinde çalışın. Hangi altbiçem tecrübenizi yoğunlaştırıyor?

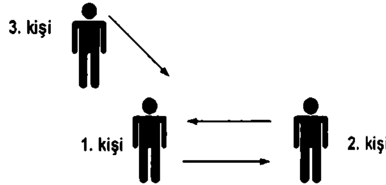
Bu arada kritik altbiçeminizi değiştirdiğiniz zaman, diğer bütün görsel, işitsel, dokunsal altbiçemlerizin de otomatik olarak değiştiğine şahit olacaksınız.

Altbiçemler arasında biri var ki, herkes için büyük değişiklik yaratıyor. Bu tecrübeyi hangi "bakış açısından" hatırladığımız...

Bakış Açıları

1. Kişi

Belli bir olayı kendi gözümüzden, kendi bedenimizin içinde tekrar yaşıyormuşuz gibi hatırlamak.



Eğer hatıranızı böyle hatırlıyorsanız, resimde kendinizi dışarıdan görmez, ellerinize, kollarınıza, tüm vücudunuza şu an olduğu gibi, kendi gözlerinizden bakarsınız.

Bu tür bakış açısı, olayların yarattığı etkiyi güçlendirir. İdeali, iyi olayları 1. kişiden, kötü olayları ise 3. kişinin gözünden hatırlamaktır.

2. Kişi

Daha nadir şekilde bazı anılarımızı, karşımızdaki insanın bakış açısından hatırlayabiliriz. Özellikle empati yönü çok

kuvvetli olan insanların farkında olmadan daha sık şekilde tekrarladıkları bir bakış açısıdır bu.

3. Kişi

Tamamıyla dışarıdan bir gözden hatırlamak, olayın bizim üzerimizdeki pozitif ya da negatif etkisini azaltacaktır.

NLP çeşitli teknikler sırasında, 4. ya da 5. bakış açılarını dahil ederek, kötü olaylardan mümkün olduğunca uzaklaşmamızı amaçlıyor. İşte bu bakış açılarını en iyi şekilde kullanan, NLP"nin en ünlü tekniklerinden biri. NLP Fobi Tekniği.

NLP Fobi Tekniği

NLP Fobi Tekniği sayesinde fobilerinizi çok kısa sürelerde geçirebilirsiniz. Tekniğin uygulamasına, rahat bir ortamda, gözlerimizi kapatarak başlıyoruz.

- Gözlerimizi kapatıp, kendimizi boş bir sinemada hayal ediyoruz. Dilersek yalnız, dilersek yanımızda sevdiğimiz insanlarla beraber.



- Her şeyi 1. bakış açısından, yani kendi gözümüzden görüyoruz. Görsel olarak sinemanın detaylarını, işitsel olarak çevremizdeki sesleri, dokunsal olarak oturduğumuz koltukta kollarımızın hissini hatırlıyoruz.
- Fobimize neden olan durumla ilgili hatırladığımız ilk olayın (eğer hatırlamıyorsak, fobimizi yaşadığımız herhangi bir olayı) filmi başlamak üzere. İzleyeceğimiz siyah beyaz filmin ilk karesi durdurulmuş.



- Film başlamadan, bakış açımızı değiştirerek kendi bedenimizden çıkıyor, sinemanın en arka sırasından, önde film seyreden kendimizi arkadan görecek şekilde filmi izlemeye hazırlanıyoruz.

Gördüğümüz hayalde 2 tane kendimiz var. Bir siyah beyaz ekranda, bir de orta sıralarda filmi izlemeye hazırlanan.

- Film başlıyor. Fobide rol alan kendimizin bir sinema aktörü olduğunun bilincinde filmi patlamış mısırımızı yerken seyrediyoruz. Filmin sonlarına doğru, bizi korkutan olayın

aslında bize zarar vermediğinin, her şeyin yolunda olduğunun bilincinde, ekrandaki kendimizin gülümsediğini, güvende olduğunu görüyoruz.

- Film bitince durduruyoruz.

- Biraz sonra en arka sırada filmi izleyen bedenimizden, ekrandaki bedene girip, tüm olayı sondan başa doğru ters olarak, çok kısa bir süre içerisinde yaşayacağız. İki saniye içerisinde filmin en son karesinden, ilk karesine kadar her şeyi bedenimizde ama ters olarak yaşayacağız. Her şey ters derken; olayın sırasını, konuşulan dili, beden hareketlerini... İki saniye içerisinde yapabileceğimiz her şeyi...

- 1. kişiden, yani kendi bedenimizden olması çok kritik. Bir başka deyişle, kendimizi görmeyeceğiz, ellerimizi kollarımızı kendi gözümüzden göreceğiz.

- Hazır olduğunuz zaman son sıradan, Superman gibi uçarak filmdeki bedeninize gireceksiniz. 2 saniyelik sürede tersten yaşadıktan ve olayın başına ulaştıktan sonra gözlerinizi açın ve silkelenin.

- Bedenınıze girerek her şeyi tersten yaşadığınız sahneyi 5-6 kez tekrar edin. Her seferinde gözlerinizi açıp silkelenmeyi unutmayın.

- Fobınız artık geçmiş olmalı. O zaman geçmiş olsun! Ama geçmediyse üzülmeyin, ilerleyen sayfalarda daha etkili bir yöntem deneyeceğiz.



Canlandıramıyorum!

Gözümü kapattığım zaman resim görmüyorum.
NLP'ye yapılan eleştirilerden biri, tekniklerinin daha çok görsel canlandırmaya dayanması. Bazı insanlar, çok canlı resimler görerek, altbiçemleri çok net bir şekilde değerlendirebilirken, ben de dahil bazılarımız, resimlerimizi cansız, renksiz, belli belirsiz görüyoruz. Bu durum da NLP tekniklerini çok etkili bir şekilde kullanmamızı engelleyebiliyor.

Canlandırdığımızı farz etmek işe yarayabiliyor.
Çoğu zaman canlandırdığımızı farz etmek, bu tecrübeyi elimizdeki "imkanlarla" yaşamak da işe yarayabiliyor.

Hipnozda resimler, hatıralar canlanıyor.
NLP tekniklerinin hipnoz sırasında yapılması da, hatıraların ve resimlerin daha canlanmasını ve tekniklerin daha etkili şekilde çalışmasını sağlıyor.

NLP, bizim için sadece diğer tekniklere hazırlık.
NLP teknikleri, resimlerimizi değiştirme tecrübesini yaşamamız için bizim için hazırlık anlamını taşıyordu. Eğer resimleri göremiyor, üzerlerinde oynamalar yapamıyorsanız merak etmeyin. Sonraki sayfalarda duygularımıza doğrudan müdahale edeceğiz.

Swish Tekniği

Alışkanlık ve davranış değişiklerinde etkisini kanıtlamış Swish Tekniği, özellikle bir "tetikleyici" (Pavlov'u hatırlayın) yüzünden yaşanılan sorunlar üzerinde kullanılıyor. Bir başka deyişle, çevremizdeki herhangi bir sinyal bizi otomatik olarak kötü bir davranışa ya da alışkanlığa sürüklüyor ise bu tekniğin iyi bir sonuç verme olasılığı yüksek.

Tekniğin NLP ile sigara bırakma seanslarında kullanımı mevcut. Biz de bu örneğin üzerinden gidelim. Endişeli bir anınızda ya da yemekten sonra, sigara içmeniz için tüm şartlar hazır. Swish Tekniği ile bu şartlar altında yepyeni bir bağlantı kuruluyor. Ancak bunun yapılabilmesi için, yine hızlı olmak gerekiyor. Tekniğin detaylarına geçelim.

1. Bırakmak istediğiniz davranışı belirleyin.

Tırnak yemek, sigara içmek, küçük şeylere kızmak gibi konular için Swish Tekniği'nden yararlanabilirsiniz.

2. Davranışınızı tetikleyen "sinyali" belirleyin ve kendi gözlerinizden (1. kişi) tetikleyen sinyali gördüğünüz bir resim yaratın.



Mesela sigaranıza uzanmak üzere olmanızı kendi gözlerinizden resmedebilirsiniz.

Şimdi, kritik altbiçemi belirleyin. Hangi altbiçem değiştiği zaman davranışı gerçekleştirmek üzere duygularınız yoğunlaşıyor?

Örnek olarak, sigaranıza uzanmak üzere olduğunuz resmi parlaklaştırmakla, sigara içme isteğiniz yoğunlaşıyor olabilir.

5. Silkelenin ve başka bir şey düşünün. 7 x 8 = ?



6. Yerleştirmek istediğiniz sonucu, kendinizi dışarıdan görecek şekilde (3. bakış açısından) resmedin. Bu sizi tetikleyen sinyale karşı, eskisinden farklı şekilde, istediğiniz gibi bir davranışta bulunuyor olmanız ya da farklı görünmeniz olabilir.

7. Silkelenin ve başka bir şey düşünün. 9 x 6 = ?



8. İlk resmi hatırlayın. Resmi kendi gözlerinizden (1. şahıs) gördüğünüzden emin olun. Ama bu sefer resmin çevresine bir çerçeve çizin.

9. Bu resmin köşesine, istediğiniz davranışın resmini (2. resim) küçük ve karanlık olarak yerleştirin.

"Zzzzzzt" gibi bir ses çıkararak (ses çıkarmanız durumun canlanması açısından önemli) küçük resmi 1 saniye gibi çok kısa bir süre içinde patlatarak büyük resmi kaplayacak hale getirin. İkinci resim büyüdüğü zaman, ilk resmin altbiçemlerine bürünmeli. Aynı boyutta, parlaklıkta, pozisyonda olmalı.

10. Silkelenin ve başka bir şey düşünün. 4 x 8 = ?

11. Bütün süreci en baştan başlayarak 4-5 kez tekrar edin.

Swish Tekniğii, sizi tetikleyen ilk resimdeki sinyale karşı, bilinçaltınızın 2. rresimdeki tepkiyi vermesini otomatik olarak programlayacaktır. Eğer kritik altbiçeminizi doğru olarak belirleyerek, resimleri seri bir şekilde değiştirirseniz, büyük değişiklikler yaşayabilirsiniz.

NLP ve Diğer Tekniklere Etkisi

Sizinle NLP'niin başarılı bulduğum 2 tekniğini paylaştım. Böylece tekniklerii kullanarak bazı sorunlarınıza çözüm bulabilirsiniz. Ancak lbu bölümün asıl amacı, hafızanızdaki resimleri ve sesleri bilinçli olarak manipüle etme tecrübesini yaşamanızı sağlamaktı.

Kitabın bu böllümündeki tecrübemiz, hem inançlarımızı hem de otomatik ttepkilerimizi değiştirmekte kullanacağımız diğer teknikleri dalha etkili bir şekilde kullanmamızı sağlayacak.

Şimdi "otomatilk tepkilerimizi" değiştirerek, duygularımıza direkt müdahale edelim.

İyi Ama Nasıl?

Kitabın önceki bölümlerinde kronik sorunlarımızdan bahsetmiştik. Bilinçaltımızın tüm kapasitesinin ve yaptığı inanılmaz işlerin yanında, başımıza gelen travmalarda bize kendi aklınca yardım etmek için sürece karıştığına, milyonlarca yıl öncesi için doğru olan, ancak şu an için hiçbir geçerliliği kalmamış tepkileri bizi korumak adına verdiğine kısaca değinmiştik. Hatta, bizim hastalık diye bildiğimiz, yaşadığımız bazı belirtilerin vücudumuzda bu sürecin çeşitli dönemlerinde tecrübe ettiğimiz değişiklikler olduğunu söylemiştik.

Kötü olaylar başımıza geldiği zaman, hepimizin tepkisi farklı olsa da, ortak noktamız, belli bir süre sonra hayatımıza olduğu haliyle devam etmek oluyor. Konuyu unutarak, ya da göz ardı ederek hayatımıza devam etmemize rağmen, bilinçaltımız olayın çözülmediğine kanaat getirdiği sürece, bizi rahat bırakmıyordu.



Bilinçaltımızdaki bu döngüleri küçük pervanelere benzetmiş, zararlı pervaneleri teşhis ederek onları temizleyeceğimizi söylemiştik. İşte bunu yapma zamanı...

Genel Stres ve Hastalıklar

Tıpta birçok gelişme yaşandıkça, her geçen gün beynin ve bize yaşattığı stresin hastalıklar üzerindeki rolü daha da önem kazanıyor. Özellikle stresin bağışıklık sistemini zayıflattığı ve buna bağlı olarak çeşitli hastalıkları tetiklediği bilinen bir gerçek.

Biz bu kitapta çok bilinen gerçekleri tekrar etmeyeceğiz. Stresin, kalp krizi, kanser, şeker gibi birçok hastalığın oluşmasındaki ve seyrindeki etkisini hepimiz zaten çok iyi biliyoruz.

Peki genel stresi azaltabilirsek, sağlığımızın üzerinde nasıl bir etkisi olur?

Hiç kuşkusuz, genel stresi düşürebilirsek bütün sağlık sorunları üzerinde büyük bir rahatlama yaşanır.

Bu rahatlamayı spor, yoga, meditasyon yaparak da elde edebilirsiniz. Ama bizim hedefimiz daha büyük. Biraz abartılı bir örnekle, daha iyi irdeleyelim.

Hepimiz hayatımızda "kaos teorisini" duyar ve biliriz. Bu teori, özellikle Afrika'da kanat çırpan bir kelebeğin, dünyanın farklı yerlerinde büyük doğal felaketlere dahi yol açabileceği örneğiyle resmedilir. Kelebeğin kanatlarının yarattığı hava akımının katlanarak, dünyayı beklenenden farklı bir sonuçla karşı karşıya bıraktığı söylenir.



Eğer yaşadığımız bir travmayı kelebeğin kanatlarının çırpması olarak resmeder ve vücudumuzda yaşadığımız bu soruna bağlı rahatsızlıkları doğal afetler olarak canlandırırsak, hedeflerimiz daha iyi anlaşılacaktır.

Biz doğal afetlere müdahale etmek yerine, kelebeğin yerini tespit ederek, kelebeğin kanatlarını çırpmasına engel olacağız... (Evet, kaos teoreminde "kelebek" kullanılması çok hoş olmadı. Ama kelebeğin yerine sevimsiz bir yarasa olarak düşünürsek örneğimiz daha iyi oturacaktır.)

Evet, biz genel seviyeyi düşürmekle yetinmeyip, stresi yaratan kaynakları kurutacağız.

Özel Hedefler

Uygulayacağımız metodoloji ile genel stresimiz hissedilir derecelerde azalacaktır. Bu durum bizim için bonus olsa da, biz bilinçaltınıza geçmiş travmaların, kötü olayların çözüldüğünü onun anladığı dili kullanarak anlatacak, belki de hastalıklarınızın arkasındaki özel olayların bilinçaltınızdaki etkisini sıfırlayacağız.

Evet, belki bir anda tüm mevcut rahatsızlıklarınızdan kurtulmayabilirsiniz. Ama bu bölümde sizinle paylaşacağım teknikleri etkili ve doğru şekilde kullanarak birçok psikolojik rahatsızlığın yanı sıra, fiziksel hastalıklarınıza güle güle diyebilirsiniz. Aşağıda daha önce kitabın başında sizinle paylaştığım, tekniklerin çok başarılı bir şekilde kullanıldığı alanların bulunduğu listeyi hatırlatmak amacıyla tekrar ediyorum.

- Profesyonel başarı - kariyer
- Spor ve sahne performansı arttırılması
- Sınırlayıcı inançların değiştirilmesi
- İlişkiler
- Aile ve arkadaşlık ilişkileri
- Topluluğa konuşma
- Utangaçlık
- Tüm fobiler – yükseklik, uçak, yılan vb
- Travmatik olaylar
- Korkular ve endişeler
- Bir yakının yası, suçluluk
- Migren - fibromiyalji
- Ağrılar, sertlikler ve uzun vadeli sakatlıklar

- Alerjiler, astım
- Panikatak - kaygı bozuklukları
- Travma sonrası stres bozukluğu (PTSD)
- Depresyon
- Obsesif kompulsif bozukluk
- Disleksi
- Karpal tünel sendromu
- Dikkat bozukluğu, hiperaktivite
- Fiziksel, özellikle psikosomatik şikayetler
- Yeme bozuklukları ve kilo sorunları
- Bağımlılıklar – sigara, alkol
- Uykusuzluk hastalığı

Listemiz bununla sınırlı değil. Sadece bu bölümdeki teknikleri kullanmak bile size kalp sorunları, diyabet, kolesterol gibi stresle yakından ilgili hastalıklarınızda çok büyük bir rahatlama sağlayacaktır. Tabii harcadığınız zaman ve uygulamalarınızdaki başarılarınızla doğru orantılı olarak.

Evet, bahsettiklerimiz muhtemelen inanç sisteminizi zorlayan hedefler. Ancak şunu unutmayın. Benzer hikayeleri daha önce duymadınız çünkü özellikle geçmiş travmaların etkilerinin bilinçaltı seviyesinde "formatlanabilmesi" psikoloji dünyasında oldukça yeni. Özellikle yüz yıldır konuşma terapilerinin ağırlıkta olduğunu düşünürsek, yeni metotların kullanılmasıyla yeni sürpriz sonuçların elde edilmesi bizi o kadar da şaşırtmamalı.

Şimdi otomatik tepkilerimizi değiştireceğimiz tekniklere geçmeden önce basit bir metafor yaratalım. Çantamızda, sorunlarımıza ateş ederek yok etmekte kullanacağımız 2 adet çok etkili silah olduğunu hayal edelim. Bu silahları kullanarak ateş etmeyi öğrenmek aslında oldukça basit.

Hayatımızın tamamının uzunluğu ve beyinlerimizin karışıklığından yola çıkarak, çok büyük bir labirentte arama yaptığımızı düşünelim. Amacımız, bu muazzam labirentte rahatsızlıklarımızın nedenleri olan hedef tahtalarını bulmak ve silahlarımızla ateş ederek bunları ortadan kaldırmak...



- Silahlar, tekniklerin basit mekaniğini
- Hedefler, duygusal ve fiziksel rahatsızlığa neden olan olayları ve konuları
- Labirent ise beynimizi ve uzun hayat süremizde olan tüm olayları simgeliyor.

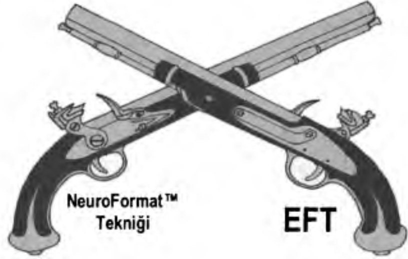
Metaforumuz sanki biraz 80'li yılların meşhur oyunu PacMan'i andırıyor. Ancak yine de oyun alanımız çok daha büyük. Beynimizin kapasitesini ve şu ana kadar yaşadığımız tüm tecrübelerin, anların sayısını düşünürseniz, bu labirentin ne kadar geniş olduğunu hayal edebilirsiniz. Unutmayın, sadece labirentteki hedefleri vurduğumuz zaman sorunlarımızı çözebileceğiz. Hedefler dışında boşa ateş etmemizin bize fazla bir yararı olmayacaktır. Bu karmakarışık mekanda, hedef tahtalarını bulabilmek ve sorunlarımızı yok etmek için önümüzde 3 yolumuz var.

1. Az atış yapmak ve çok şanslı olmak.
2. Çok yürüyerek sayısız atış yaparak hedefleri vurmayı ümit etmek.
3. Bilgi, tecrübe ve pratik kazanarak, labirentte yolumuzu bulmak ve hedefleri teker teker yok etmek.

Biz 3. yolu seçeceğiz... Ama ilk olarak silahlarımızı tanıyalım ve en basit haliyle nasıl ateş edeceğimizi öğrenelim.

Silah Takım Çantamız

Yaşadığımız olayların tüm olumsuz duygularımızın üzerimizdeki negatif etkisini sıfırlamakta kullanacağımız 2 farklı silahımız var. Bu silahların bir tanesini zaten tanıyorsunuz.



1. **NeuroFormat™ Tekniği**

2. **EFT (Emotional Freedom Techniques)**

NeuroFormat™ tekniğini daha önce inanç değiştirirken kullanmıştık. Aynı tekniği kullanarak otomatik şartlanmalarımızı da sıfırlayabiliriz. EFT ise şu ana kadar hiç kullanmadığımız bir teknik.

Kitabımıza çok iddialı başlamıştık. Psikolojik ve hatta fiziksel hastalıkların iyileşeceğinden, hayatımızda büyük değişikler yapacağımızdan bahsetmiştik. Peki iki tane teknik öğrenmekle hayat değişir mi?

Hayır, tabii ki haklısınız. Değişmez!

Hayatımızı değiştirmemiz, bu teknikleri bilinçaltımızın sorun olarak gördüğü travmalarda, korkularda, endişelerde, öfkelerde uygulamakla gerçekleşecek. Daha önce konuşma terapilerinin yapamadığı şeyi artık yapabiliyoruz. Olayların bilinçaltımızdaki etkisini "format"layabiliyoruz. Eğer karışık sorunları, travmatik olayları doğru teşhis ederek, onları üzerinde çalışacağımız küçük parçalara bölebilir ve önemli parçaların hepsini yok edebilirsek, hayatımız işte o zaman değişecektir.

Konuyu başka bir şekilde ifade edersek; 2 basit teknikle bu kadar iddialı bir çözüm listesine sahip olabilmemizin ne-

deni, sorunların ortak nedeni olan duygularımıza doğrudan müdahale edebilmemiz. Olumsuz duyguları temizlediğimiz zaman, içeriğe göre farklı sorunları çözmüş oluyoruz. Birinin yükseklik korkusuna müdahale ederek fobisini geçirebilirken, başka birinin insanlarla konuşurken hissettiği endişeyi temizleyerek, utangaçlık sorununu çözüyoruz.

Bu teknikleri kullanarak amacımız, yaşadıklarımızın, yani hafızamızın yarattığı kötü duyguları formatlamak olacak. Tekniklerin hangisinin daha etkili olduğu, kişiden kişiye, hatta olaydan olaya değişebildiğinden, size uygun olan tekniğe siz karar vereceksiniz. Bu silahları dilerseniz beraber de kullanabilirsiniz.

Silahlarımızı ve nasıl ateşleyeceğimizi öğrenmeye, zaten bildiğimiz NeuroFormat™ tekniğinden başlayalım.

NeuroFormat™ Tekniği

Otomatik tepkilerimizi değiştirmek için

Daha önce NeuroFormat™ tekniğini inançlarımızı değiştirmek için kullanmıştık. Aynı teknikten, uygulamasında küçük değişikler yaparak otomatik tepkilerimizi değiştirmek için de faydalanabiliriz.

İfade

Yine olumsuz ifadenin yoğun olduğu pozisyonları bularak onları "formatlayacağız". Kullanacağımız ifadelerin ortak formülünü hatırlayalım:

OLUMSUZ + OLUMLU

Olumsuzu söylerken, sizi olabildiğince negatif hissettirecek kelimeler kullanmanız, olumluda ise mümkün olduğu kadar abartılı şekilde iyi ifadeler ve benzetmelerden yararlanmanız gerektiğinden daha önce tekniğin detaylarında bahsetmiştik.

Mekaniği

Tekniğin otomatik tepkilerimiz için kısaca işleyişinin özünü aşağıda bulacaksınız. Eğer tekniğin detaylarını hatırlamak isterseniz, ilgili bölüme dönebilirsiniz. Gördüğünüz üzere, herhangi bir inanç üzerinde çalışmadığımız için, "inanç testi" ile ilgili bölümler süreçten çıkarılmış.

Yıka Beynini!



EFT (Emotional Freedom Techniques)

İkinci silahımızın ismi EFT. Ancak uyarmak isterim ki, bu bölümde sizinle paylaşacaklarım ilk bakışta mantıksız gelebilir. Hatta bu tekniğin mekaniğini uygulama şeklini çok garip ve deli işi bulabilirsiniz. Ancak tüm bunların yanında EFT hem basitliği hem etkisi ile, tüm bilinen metotların arasında en ön sırada. EFT silahı ile doğru hedeflere ateş edildiği zaman, harika sonuçlar alınmakta.

Tekniğe geçmeden önce kısaca tarihçesinden bahsedelim.

TFT (Thought Field Therapy)

1980'lerin başında, Amerika'nın California eyaletinde psikoterapist olan Dr. Roger Callahan, ismi Mary olan 40'lı yaşlarında bir bayana su fobisiyle ilgili olarak yardımcı olmaya çalışıyor.


Dr. Roger Callahan

Mary, hatırladığı tüm hayatı boyunca suya, tabii ki çok mantıksız bir şekilde korku duyuyor, küvette yıkanamıyor, yağmur yağdığı zaman eve kapanmak zorunda kalıyor, gece suyla ilgili kabuslar görüyor.

Dr. Roger Callahan geleneksel psikoloji teknikleriyle 1 seneden beri bu vaka üzerinde uğraşmasına rağmen, çok fazla bir ilerleme sağlayamıyor. Klasik yöntemlerin yanı sıra kişisel merakı olarak doğu tıbbıyla da ilgilendiği için, bir çalışma sırasında Mary'nin karnı ağrımaya başlayınca, tamamıyla deneme amaçlı olarak mide akupunktur noktası olan göz altına parmaklarıyla vuruyor. Ortaya çıkan sonuç Türk filmlerinin klişesi *Allah'ım görüyorum*'u aratmayacak cinsten. Mary'nin sadece mide ağrısı geçmekle kalmıyor, hayatı-

nın sorunu su korkusu da saniyeler içinde sıfırlanıyor. Mary, evin yüzme havuzuna koşarak suyla kendini yıkamaya başlıyor. Evet, Mary'nin su korkusu 30 senedir geri dönmüş değil.

Dr. Roger Callahan tamamıyla tesadüf eseri olarak bulduğu bu yöntemi geliştirerek ismine TFT (Thought Field Therapy) ismini veriyor. Doğu tıbbının psikolojik alanlarda kullanımını içeren bu yöntem ve biraz da Dr. Callahan'ın bu konudaki seçimi yüzünden uzun süre çok kısıtlı bir çevre tarafından kullanılıyor.

EFT'nin TFT'den türemesi

EFT'nin babası Gary Craig, aslında bir psikolog değil. Amerika'nın en iyi üniversitelerinden biri olan Stanford'dan mezun olmuş bir mühendis. Psikolojiye ilgisi kişisel meraka dayanıyor. Kurumsal şirketlere psikoloji ve "NLP" danışmanlığı yapıyor.

1991 yılında Dr. Roger Callahan'ın fobiler üzerindeki hızlı ve etkili yöntemini duyuyor, kendisine telefonla ulaşarak eğitim almak istediğini ama mühendis olduğunu söylüyor. Dr. Roger Callahan'ın verdiği cevap ise. şaşırtıcı ve üzerine konuşulacak cinsten. "Psikolog ya da psikiyatrist olmaman süper! Unutman gereken çok daha az bilgi var!"


Gary Craig

Gary Craig, konuyla ilgili Dr. Callahan'dan uzun süreli eğitim alıyor. Belli bir süre TFT'yi Dr. Callahan'ın şekliyle uyguladıktan sonra, mühendislik mantalitesiyle yöntemi sistematikleştiriyor, basitleştiriyor. TFT'den türettiği bu basitleştirilmiş sisteme Duygusal Özgürleştirme Teknikleri manasına gelen Emotional Freedom Techniques (EFT) ismini veriyor.

Dr. Callahan'ın aksine, Gary Craig bu sistemi kendi tekelinde tutmak yerine olabildiğince çok insana öğretmeyi seçiyor. İşte bu yüzden ki, dünyamız üzerinde artık sayısı on binler ile nitelendirilecek sayıda profesyonel terapilerinin olmazsa olmazı olarak EFT'yi görürken, milyonlarca insan hayatlarında EFT'nin mucizevi dokunuşunu kullanıyor.



EFT ile TFT arasıdaki Farklar

- EFT, TFT'nin basitleştirilmiş, standartlaştırılmış hali.
- TFT her sorun için, o soruna özgü oluşturulan vuruş sıraları ve noktaları öngörürken, EFT her sorun için aynı reçeteyi kullanıyor.
- EFT çok daha kolay öğrenilebiliniyor ve uygulanılabiliniyor. Ama, basitliğine rağmen çok etkili.

"Amerika'nın sağlık harcamalarını %80 oranında düşürebiliriz"

EFT'nin yaratıcısı Gary Craig'in Stanford mezunu bir mühendis olduğunu söylemiştik. Kendisinin 2009 yılında tüm danışmanlık hizmetlerinden emekli olmadan önce yaptığı bir röportajda söylediği bir cümleyi sizinle paylaşarak, ne kadar iddialı bir silah ile karşı karşıya olduğunuzu görmenizi isterim. (Bu röportajı "EFT- Operation Emotional Freedom" isimli 2009 yılı yapımı belgeselde canlı olarak izleyebilirsiniz.)

"Yaptığımız hesaplamalara göre, eğer EFT Amerika'da tüm sağlık sistemi tarafından yaygın ve etkin bir şekilde kullanılırsa, Amerikan sağlık harcamalarını %80 oranında düşürebiliriz."

Amerika'nın 2007 yılındaki sağlık harcamasının 2,26 trilyon dolar (Türkiye'nin aynı yıl GSMH'sının yaklaşık 4 katı) olduğunu notlarımıza ekleyerek ve bu ifadenin kanıtını Gary Craig'e bırakarak konumuza devam edelim.

EFT'nin Çalışma Prensibi

Bu yöntem, sorun yaşadığımız konuların yüzeye çıkartılarak vücudun enerji ve nöroloji açısından önemli noktalarına hafifçe vurma prensibine dayanıyor. Nörolojimiz mucizevi bir şekilde, o an odaklanılan sorun ile ilgili kötü duyguları kalıcı olarak yok ediyor. EFT mekaniği 2 tane unsuru içeriyor.

1. Tüm süreç boyunca probleme konsantre ol.
2. Vücuttaki nörolojik enerji merkezlerine parmak uçlarıyla yavaşça vur.

Evet, oldukça ilkel. Tıpkı bir silahı doldurup ateşlemek gibi. Hatta doğru olamayacak kadar basit. Ancak bilinçaltımızın aslında milyonlar yıl öncesinden programlanmış ilkel ve basit programlar ile çalıştığı baz alınırsa, EFT'yi kullanarak beynimizle onun anladığı dilden konuşuyor olduğumuzu söyleyebiliriz.

Şimdi, tekniği kullanmanın detaylarına girelim.

EFT Mekaniği

EFT Mekaniği 5 bölümden oluşuyor.

1. Sorunu ve onu en iyi ifade eden kelimeleri belirlemek
2. İlk değerlendirme
3. Kilidi açmak
4. Sorunu çözmek
5. Yeniden değerlendirme

1. Sorunu ve onu en iyi ifade eden kelimeleri belirlemek

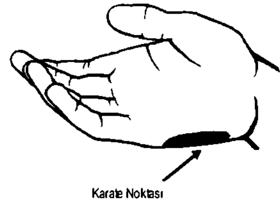
Tıpkı NeuroFormat™ tekniğinde olduğu gibi, sorunu ifade eden en iyi kelimeleri belirlemek çok önemli. Zira sorunu çözmek için onu yüzeye çıkartmaya ihtiyacımız var. Problemi en iyi şekilde sizin için ifade eden, sizde durumla ilgili en fazla negatif duygu yoğunluğu yaratan kelimeleri de bu aşamada belirleyin. Bir başka deyişle, EFT silahımızı hedefe doğrultmamız için hedefin mümkün olduğu kadar ortaya çıkması gerekiyor.

2. İlk Değerlendirme

Sorunu düşündüğünüzde ya da kendinize sorunu ifade eden kelimeleri sesli olarak söylediğinizde, hissettiğiniz negatif duygunun farkına varın. Duyguyu nerede hissediyorsunuz? Rengi, ağırlığı ne? Bu hissi puanlayarak 0 - 10 arasında bir sayı verin. Negatif duyguyu, en fazla 10 seviyesinde hissediyor olabilirsiniz. Geçtiği zaman ise 0 değerine düşecektir.

3. Kilidi Açmak

Bazen, inanç sistemi problemli durumdan kurtulmaya izin vermez. Problemi tutmanın, kişiler için farkında olmadıkları ikincil yararları olabileceği gibi, bilinçaltı değişiklik yapmak için kendini güvende hissetmeyebilir.



EFT dilinde buna, Psychological Reversal (ters psikoloji) deniyor.

Ters psikolojiyi aşmanın genel formülü ise, dominant olmayan elimizin alt kısmında bulunan karate noktasına, diğer elimizin parmaklarıyla vururken, bilinçaltımızın problemi çözmemiz konusunda bizi serbest bırakması adına, 2-3 kez ifade cümlesi tekrarlanır. İfade cümlesinin formülünü oldukça tanıdık bulacaksınız.

OLUMSUZ + OLUMLU

Olumsuz bölümde, sorunumuzun kendi dilimizden, dürüst, detaylı ifadesi yer almalı.

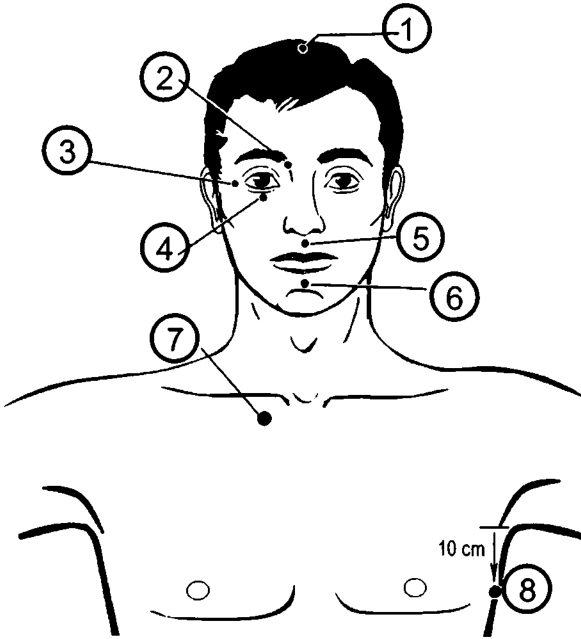
Olumlu bölümdeki ana fikir, soruna rağmen kendimizi tamamıyla olduğumuz gibi kabul etmektir. Gelenekçi EFT uygulamalarında, olumlu bölümde "**kendimi bu halimle tamamıyla ve derinden kabul ediyorum**" benzeri ifadeler kullanılır.

Örnek: "*Topluluğa konuşurken göğsümde hissettiğim soğuk heyecana rağmen, kendimi bu halimle olduğum gibi ve derinden kabul ediyorum.*"

4. Sorunu çözmek

Şimdi probleme gerçekten odaklanma zamanı. Problemi hissederken, belirlenen 8 noktaya parmaklarınızın ucuyla 8-10 defa hafifçe vurun. Bu noktalar çeşitli organların akupunktur enerji merkezleri.

Noktalara vuruş sırası, yukarıdan aşağıya doğru organize edilmiş.



1. Şekilde görüldüğü üzere kafanın tam yukarısı
2. Kaşın iç başlama noktası
3. Gözün yanı
4. Gözün altı
5. Burun dudak arası
6. Dudak çene arasındaki çukur
7. Köprücük kemiği
8. Koltukaltının yaklaşık 10 cm altı

Dilediğiniz elinizle, vücudunuzun dilediğiniz tarafına vurabilirsiniz. Tek bir taraf yeterli olsa da, bazıları 2 tarafa aynı anda vurmayı tercih edebiliyorlar.

SADECE OLUMSUZ

Noktalara yavaşça vururken probleme konsantre olmayı ve problem ifadesini tekrarlamayı unutmayın. Genel fikir değişmediği sürece, kelimeleri değiştirebilirsiniz.

Topluluğa konuşma örneğinden devam edecek olursak, EFT noktalarına vururken, sadece olumsuz ifadeyi tekrar edin.

"Topluluğa konuşurken göğsümde soğuk heyecan hissediyorum ve hissetmekten nefret ediyorum..."

Benzer cümleler kurabilirsiniz. Konuşurken tek yapmanız gereken, kelimeleri değiştirseniz de, o an üzerinde çalıştığınız konudan ya da duygudan sapmamak.

Bu seriyi toplam 2 defa tekrar edin ve yeniden değerlendirmeye geçin.

5. Yeniden Değerlendirme

Problemi anlatmakta kullandığınız ifadeyi tekrar edin ve negatif duygu yoğunluğunu 0-10 arasında yeniden değerlendirin. Eğer 0 ise problemin bu aşaması hallolmuş demektir.

Eğer hâlâ üzerinde uğraştığınız spesifik sorun ile ilgili negatif duygu yoğunluğu yok olmadıysa, sıfıra inene kadar EFT uygulamasını tekrar edin.

EFT'nin temel mekaniği bu kadar.



ŞÜPHECİLER

Bir mühendis olarak, hayata fazlasıyla mantıkçı olarak yaklaşmaya alışmış olan bana, EFT yöntemi ilk öğrendiğimde akıl dışı ve rahatsız edici gelmişti. Sizin de inançlarınızı zorlayabilir.

Bana çok saçma geliyor! Belki de plasebodur.

İşe yaraması kesinlikle plasebo ile ilgili değil. İnancın yararı olsa da, tekniğin çalışması ve problemlerimizden kurtulmanız için inanmanıza gerek yok. Çeşitli terapi seanslarında, kesinlikle inanmadıklarını belirten insanlar da harika sonuçlara şahit oluyorlar.

Neden bu noktalar da başkaları değil?

EFT için seçilen vuruş noktaları Doğu tıbbında enerji meridyenlerinin başladıkları ve kesiştikleri özel merkezler. Vücudumuzun ortalama elektrik direnci 400,000 ohm. Ama EFT vuruş noktalarında rezistans 10,000 ohm'a düşüyor. Direncin az olması, enerjinin vuruş noktalarında çok daha kolay hareket edebildiği anlamına geliyor.

Bir teknik nasıl bu kadar farklı konuda çalışır ki?

Evet, tek bir tekniğin bu kadar farklı konuda işe yarıyor olması kulağa inandırıcı gelmese de sebebi oldukça basit. Çoğu problemin ortak nedeni, o konuyla ilgili hissedilen endişe, korku, öfke ve genel olarak vücuttaki stres. Mesela bir fobi ile utangaçlığın aslında sebebi ortaktır. Her ikisi de farklı durumlarda hissedilen korkuyla ilgili. Bu teknikler, sorunların ortak nedeni olan duyguları yeniden "format"lamaya odaklandığı için, aynı kökten çıkan birçok problemi çözüyor.

O zaman her gün bu noktalara vursak tüm sıkıntılarımızdan arınacak mıyız?

Tabii ki hayır. Her gün kafanızda hiçbir şey olmadan belirlenen noktalara vurmanızın yararı olacaktır. Ama bunun yararları çok sınırlı. Burada yapılan, beyninizde sorunun kaynağına ulaştıktan sonra noktalara vurmak. Bir başka deyişle, noktalara vurmak sorunun kaynağındaki ateşi söndürmek için sadece bir silah. Eğer sorunun kaynağına ulaşılmazsa, vuruşların yararı, jimnastikten çok da fazla öteye geçmeyecektir.

Bu tekniği daha çok kimler kullanıyor?

"The Secret" filmi ve kitabını duymayan yok. Filmin uzmanları kendi alanlarında Amerika'nın en iyileri. Bu uzmanlardan Jack Canfield, Bob Doyle, Joe Vitale ve Bob Proctor, eğitimlerinde EFT'ye önemli bir yer ayırıyorlar.

Ünlü doktor ve yazar Deepak Chopra da, konuşmalarında EFT'den övgü dolu sözler ile bahsediyor. Özellikle son yıllarda EFT'nin bilinirliği çok hızlı bir ivme ile artıyor.

Bir yerlerimize vurmak küçük düşürücü!

Evet, tekniğin karşıdan bakan için çok iyi görünmediği aşikar. Bu yüzden kendi kendinize olduğunuz zamanlar uygulamayı seçebilirsiniz. Aslında EFT'yi şu an profesyonel atletler kullanmaya başlamışlar. Bunu genelde gizli yapsalar da, bir sonraki olimpiyatlarda, bahsi geçen noktalara vuran atletleri görüyor olacaksınız.

İnançlarınıza ters gelse de deneyin. Hayatınızda uzun vadede mucizeye şahit olacaksınız.

Etkili EFT

EFT'nin temel prensibinin, içimizde saklı negatif duyguların yüzeye çıkmasını sağlamak ve onlara EFT silahımızla ateş etmek olduğunu daha önce söylemiştik. EFT'yi daha etkili kılmak için ne yapabiliriz irdeleyelim.

- EFT'nin en önemli kuralı aslında kuralının olmaması. Bir başka deyişle, süreç sırasınca rahat olun ve kendinizi tamamıyla serbest bırakın. Çünkü yanlış yapmak diye bir şey aslında yok.
- Süreç sırasında, problemi anlatmak için kendi dilinizi kullanın. Sanki en yakın arkadaşınıza anlatıyor gibi günlük dili tercih edin. Sorunu kesinlikle kelimelerinizle hafifletmeye ya da toplum tarafından kabul edilebilir seviyeye indirgemeye çalışmayın. Mümkünse abartılı kelimeler kullanmanız yararlı olacaktır. Eğer küfretmeniz gerekirse öyle yapın. Çünkü problemi en iyi şekilde ortaya çıkarabilecek kelimeler, sadece sizin günlük hayatta kullandıklarınızdır. Aslında söylediklerinizin kimse için bir anlamının olmasına dahi gerek yok. Asıl amaç, düşüncelerinizle ilgili negatif duygunun yüzeye çıkması.
- Kilidi açma ve problem çözme sürecinde ifadeleri sesli tekrar etmeniz etkiyi arttıracaktır.
- Noktalara karışık da vurabilirsiniz. Belli bir sıra ile vurmanıza aslında gerek yok. Vuruş sırasının, yukarıdan başlayarak aşağı doğru verilmesinin sebebi, alışkanlık yaratması ve unutmamanız açısından kolaylık sağlaması.
- Serileri 2 kez tekrar etmeyi katı bir kural olarak algılamayın. Eğer sorunla ilgili duygularınızın yoğun olduğunu ve vuruşların etkisini zaten hissediyorsanız, durmadan negatif duyguyu sıfırlayana kadar EFT noktalarına vurmaya devam etmeniz, hızınızı arttıracaktır.

- Bazı noktalar, sizi diğerlerinden daha fazla rahatlatacak. Genellikle herkesin 1 tane özel noktası bulunuyor. Kendi çalışmalarımda, insanların yarısından fazlasının köprücük kemiği noktasının en etkili EFT noktası olduğunu gördüm. Vuruşa, kafa üstünden ziyade, sizin için en etkili olan o özel noktadan başlamak etkiyi arttıracaktır.

EFT'nin Fiziksel Etkileri

Belli bir süre EFT uyguladıktan sonra, aşağıda bulunan tepkileri veriyor olabilirsiniz. Endişelenmeyin, EFT etkisini gösteriyor demektir.

- Esneme
- Ağlama
- İç çekme
- Gülme
- Kaşınma
- Vücudunuzdan sıcaklık çıkması
- Vücudunuzdan soğukluk çıkması
- Baş dönmesi
- Orta-yoğun dereceye kadar yorgunluk
- Uykunun gelmesi
- Ellerde ve ayaklarda karıncalanma hissi
- Renkleri canlı görmek
- Genel rahatlama hissi

- Yine çalışmalarımda 7, 2, 4, 8 numaralı vuruş noktalarının beraber kullanımlarında başarılı sonuçlar almaktayım.
- Siz de dilediğinizde sadece bu noktaları kullanarak sorunlarınıza ateş etmeyi deneyebilirsiniz.
- Bir noktaya en az 8-10 kez vurun. Ancak özel olduğunu hissettiğiniz noktaya daha uzun süre vurabilirsiniz. Vücudunuzun içinde siz varsınız. Bu konuda kendinizi rahat hissedin. Zaten vuruşlar ile rahatladığınızı anında hissedeceksiniz. Sizi daha fazla rahatlatan noktalara daha uzun süreler vurmayı ve sık sık o noktalara geri dönmeyi seçebilirsiniz.
- Eğer ilk birkaç turda negatif duygu azalmak yerine arttıysa, bu aslında çok iyi haber. Problemi 12'den vurarak yüzeye çıkardınız demektir. Pes etmeyin ve uygulamaya devam edin.
- Bir problemin üzerinde az da olsa ilerleme sağladıktan sonra, kullandığınız ifadelere "hâlâ... biraz..." kelimelerini ekleyerek etkiyi arttırabilirsiniz. Örnek olarak, sırt ağrınız üzerinde çalışırken, "Hâlâ biraz hissetmeye devam ettiğim bu sırt ağrısına rağmen..." ifadesi, orijinal ifadenize göre hızınızı arttırabilir.

- EFT noktalarına çok hızlı vurmanıza gerek yok. Yavaşça vurmanız, nörolojik deşarjın sağlanması için yeterli.
- Birden fazla parmak kullanarak geniş bölgeyi kapsayın. Böylece doğru noktaya vurduğunuzdan emin olmuş olursunuz. Baş üstü ve koltuk altı noktalarına tüm parmaklarınızın içi ile bir bütün olarak vurabilirsiniz.
- Vücudun sağ ya da soluna vurulduğunun önemi yok, ancak bazı profesyoneller etkiyi arttırdığını düşündüğü için her iki tarafa beraber vurabiliyor.

EFT Yaparmış Gibi...

Belli bir süre EFT uyguladıktan sonra, ilginç bir fenomen gerekleşiyor. Bilinçaltımız, otomatik tepkileri çok daha kolay bir şekilde serbest bırakmaya şartlanıyor. Vuruş noktalarına dokunmak yerine, onlara vurduğumuzu hayal ederek de, normal EFT'ye yakın bir tecrübe yaşanabiliyor. Tüm dünyada EFT'yi günlük olarak kullanan on binlerce kişi, özellikle topluluk içerisinde EFT yapmanın hoş karşılanmayacağı ortamlarda bu yöntemden faydalanıyor.

- Bu konuda serbestsiniz, size kolay gelen tarafı kullanabilirsiniz.
- Çoğu zaman tek nokta ile bile yarar sağlanabilir. Mesela topluluk içerisinde sadece özel noktanıza vurarak kimsenin (eğer bu kitabı okumadılarsa) dikkatini çekmeden, istediğiniz etkiyi sağlayacaktır.
- EFT'nin ilk çıkışında, 9 Gamut adı verilen karışık bir prosedür kullanılırken, daha sonra bu uygulama daha az kullanılmaya başlanmış. Gary Craig'in de deyimiyle bunun nedeni, 9 Gamut'u çıkardıkları zamanda aynı başarılı sonuçları alıyor olmaları. Ben de, çalışmalarımda 9 Gamut uygulamasını çok nadir olarak kullanıyorum. Bu aşamada, kitabımızda bu prosedürün üzerinde durmasak da, ilerleyen sayfalarda "Ana Konular Üzerinde Çalışmak" bölümünde, prosedürle ilgili detaylı bilgiyi bulabilirsiniz.
- Her şeyden önce, EFT'yi uygulamak için kendinize özel zaman verin. Televizyon ya da direksiyon başındayken (ortaya çıkabilecek kaza riskine ek olarak) soruna fazla konsantre olmadan uygulamanız, yararı en aza indirecektir.



Olumlu İfadeler Kullanarak EFT

EFT yaparken sadece olumsuz ifadeler mi kullanmalıyız?

Geleneksel EFT'de, kilidi açma bölümünde "olumsuz"a rağmen kendimizi tamamıyla kabul ediyor, sorunu çözdüğümüz bölümde ise sadece negatif ifadeyi tekrar ediyoruz. Bir başka deyişle, geleneksel EFT, sadece olumsuz ifadeler üzerinden olumsuz duyguların sıfırlanmasına odaklanıyor.

Peki, olumsuz ifadeler kullandığımızda tam olarak ne oluyor?

Negatif ifadelerle EFT uygulamanızda, o ifadelerin bilinçaltınızda yarattığı olumsuz duygu yoğunluğunu azalacaktır. Bir başka deyişle, olumsuz ifadeler güçlerini kaybedecekler.

Peki, pozitif şeyler söylerken EFT yaparsak, söylediklerimizin yarattığı pozitif duyguyu mu sıfırlamış oluyoruz?

Hayır. EFT ile ilgili karışıklık en fazla burada yaşanıyor. EFT, söyledikleriniz her ne ise, onlarla ilgili negatif duygularınızı sıfırlar. Bir başka deyişle, EFT sadece negatif blokajları çözmektedir. Eğer olumlu şeyler söylerken EFT yaparsanız, söyledikleriniz ile hissettiğiniz üzüntü, öfke, şüphe gibi kötü duygular azalacaktır. Yani, pozitif ifadeleriniz daha da pozitifleşecek ve güçlenecektir.

O zaman EFT'yi sadece olumlu ifadeler ile uygulamak daha mantıklı değil mi?

Pozitif ifadelerin, belli bir durumla ilgili negatif duygular deşarj edildikten sonra eklenmesi en etkili sonuçları yaratmaktadır. Son yıllarda birçok EFT profesyoneli tarafından yapılan uygulamalarda, üzerinde çalışılan duygunun yoğunluk seviyesini 2 veya 3 gibi düşük bir sayıya indikten sonra, pozitif ifadeler kullanılabilmektedir.

EFT ile inançları değiştirebilir miyiz?

Evet, EFT uygulama sırasında inanmak istediklerinizi söyleyerek bilinçaltınızın onlara inancını güçlendirirsiniz. Ancak tecrübelerime göre EFT ile inanç değiştirmek, NeuroFormat™ tekniğine göre çok daha uzun sürüyor.

Pozitif telkinlerle EFT uygulaması

Eğer hayatınızda pozitif telkinleri düzenli olarak kullanıyorsanız, aynı uygulamayı EFT noktalarına vurarak da yapabilirsiniz. Böylece, bilinçaltınızın kabul etmek istediğiniz pozitif telkinlere inancı artacaktır.

Bir pozitif, bir negatif ifade?

Princeton Üniversitesi eski öğretim üyesi Dr. Patricia Carrington tarafından geliştirilen "Seçim" isimli EFT metoduna göre, negatif ve pozitif ifadeler karışık olarak kullanılmaktadır. Buna göre:

- İlk tur olumsuz
- İkinci tur olumlu
- Üçüncü tur bir olumlu, bir olumsuz

ifadeler değiştirilerek uygulamalar yapılıyor.

EFT ve Ters Psikoloji

Dr. Roger Callahan'dan, Gary Craig'e kadar birçok öncü, önemli bir fenomeni açıklamaya çalışmış. EFT'nin çalışmasına engel olan en önemli faktör, ters psikolojiden söz ediyorum. Bazıları, ters psikolojiyi kişinin inanç sistemi olarak açıklarken, bazıları daha doğu bakış açısıyla "vücuttaki enerjinin ters akması" olarak betimlemiş. Ben ters psikolojiyi "inanç sistemi" ile açıklamayı tercih ediyorum. Zira adı üstünde, ters psikolojiyi yaratan sebepler zaten oldukça psikolojik.

Ters psikoloji yaşadığımız durumlarda, inançlarımız iyileşmenin sağlanmasına engel oluyor. Bilinçli olarak sorunun üstesinden gelmek istesek de bilinçaltımız mevcut durumuzu korumak istiyor olabilir. Mesela, kişi sorunu düzeltmeyerek kendinin dahi farkında olmadığı bir yarar sağlıyorsa (ikincil kazanç), ters psikolojinin olması beklenebilir.



Ters psikolojiyi, eğer kapalıysa açmamız gereken bir kapının kilidine benzetebiliriz. İnanç sisteminiz değişime açıksa, bir başka deyişle "kapınız açıksa", iyileşme kendiliğinden sağlanacaktır.

Ancak kapı kapalıysa, daha sonra EFT ile ne yapılırsa yapılsın sonuç alınamayacaktır.

Bu nedenle, ters psikolojiyi anlamak ve gerektiğinde açabilmek ilerleme açısından elzem. Tecrübeme göre, %40-50 durumda ters psikoloji bulunabiliyor. Her sorunla ilgili olarak ters psikolojinin olmamasından dolayı, bazı kişiler EFT mekaniği sırasında kilidi açma bölümünü yapmamayı tercih ediyor. Böylece zaman kazanılabiliyor. Yine de, üzerinde ça-

lıştığınız konuda hiçbir ilerleme sağlayamıyorsanız, ilk bakmanız gereken nokta ters psikoloji olacaktır.

EFT'yi yeni kullananlar açısından en önemli engellerden biri olan ters psikolojiyi ve gerektiğinde aşmak için neler yapabileceğimizi daha detaylı irdeleyelim.

Ters Psikolojiyi Aşmak

Kilidi açma bölümünde gerçekleşeni özetlemenin yararlı olacağını düşünüyorum.

Karate noktası uyarıldığı zaman kısıtlı bir süre boyunca, vücudumuzdaki enerji akışı düzeliyor. Enerji akışının düzeldiği sırada, biz biliçaltımızı "sorunum her ne olursa olsun, kendimi bu halimle kabul ediyorum, sen de kabul et" şeklinde zorlamış oluyoruz. Bir başka deyişle, kendini bıraktığı bir anda ısrar ediyoruz.

Bu açıdan, ters psikolojinin düzelmediği durumlarda ilk yapılan, bu zorlamanın daha güçlü, daha motive olarak tekrarlanmasıdır. Bilinçaltımız kapıyı açmıyorsa, biz de kapıyı kırarız!



TERS PSİKOLOJİ TÜRLERİ

Şiddetli Ters Psikoloji
EFT'ye ilk başlangıçta özellikle depresif kişilerin yaşadığı bu ters psikoloji türünde, sorun ne olursa olsun EFT ile sonuç alınamıyor. Özellikle hayatınızda hep ters giden bir şeyler varsa, depresyondaysanız, mutlu olmayı istediğinizi düşünmenize rağmen, mutsuzluktan bir ikincil fayda sağlıyorsanız "şiddetli" ters psikolojiniz olması yüksek ihtimal.

Ümitsizlik Ters Psikolojisi
Aslında sorunlarınızdan kurtulmayı istiyor, ancak belki de kronikleşmiş sorununuzdan kurtulacağınıza, bunu mümkün olduğuna inanmıyorsanız "inançsızlık" ters psikolojiniz olabilir.

Spesifik Ters Psikoloji
Özellikle fobilerde bulunan bu ters psikoloji türünde, bilinçaltınız ümitli olmasına rağmen, bu problemden kurtulmaya "şimdi" hazır olmadığınızı düşündüğü için sizi engelliyor olabilir.

Suçluluk Ters Psikolojisi
Yine spesifik konu bazında olan bu ters psikoloji türü, eğer probleminizden kurtulmayı hak etmediğinizi düşünüyorsanız ortaya çıkabilir. Özellikle de suçlulukla ilgili durumlarda, inanç sisteminiz size engel olabilir.

İşte böyle durumlarda, bilinçaltınızı aşabilmek için bağırmanız gerekebilir. Gerçekten de, çok güçlü ve motive söylediğiniz an bilinçaltınız anlık da olsa kendini bırakacaktır.

Kapı açıldığı an, zaman kaybetmeden sorunu çözmek adına EFT'ye devam etmeliyiz. Sorunu çözmek için, size özel olan noktayla başlayın ve orada uzun kaldıktan sonra diğerlerine devam edin.

Şiddetli Ters Psikoloji

EFT'yi hayatında iyileşme için kullanmaya başlayan, özellikle bazı depresif insanlarda "şiddetli ters psikoloji" durumu mevcut olabiliyor. Bu kişiler belli bir süre boyunca ne yaparlarsa yapsınlar, EFT'nin pozitif etkisini yaşayamıyorlar. Eğer böyle durumda olduğunuzu hissederseniz, iki seçeneğiniz var.

1. NeuroFormat™ tekniğini deneyebilirsiniz. NeuroFormat™ tekniğini genel durumlarda, bir başka deyişle inançlarda EFT'ye göre daha etkili olduğu için, ters psikoloji sorunu yaşamanız daha düşük bir olasılık.

2. Eğer EFT ile devam etmek istiyorsanız, bu şiddetli "terslik" durumunun çözülmesi için her gün aklınıza geldikçe ve biraz sabırla aşağıdaki ifadeyi "karate noktasına" vurarak tekrarlayın. Bu ifadeyi, şiddetli ters psikoloji geçene kadar, tüm EFT seanslarının "kilidi açma" bölümünde kullanın.

"Kendimi tüm sorunlarım ve sınırlarımla, olduğum gibi tamamıyla ve en derinden kabul ediyorum."

Bu ifadeye, benzer anlam verecek şekilde, duygusal yoğunluğunuzu arttırıcı kelimeler koyabilirsiniz. Tabii ki ifadeyi yüksek sesle inanarak ve hissederek söylemeniz etkiyi çok daha fazla arttıracaktır.

Tecrübeme göre, EFT'yi ilk kez uygulamaya başlayan insanların mevcut inançlarından dolayı ilerlemeleri daha zor. Sizin de, sadece bu kitabı okuyarak bu gruba girmeniz olası. Okuduklarınızın doğru olabilmesi için kanıtlar arayacaksınız. Tek başına olduğunuz ve bu teknikle yaratılan harika sonuçları görmediğiniz için de 'tavuk yumurta, yumurta tavuk' döngüsüne girebilirsiniz.

Bir yandan sorunlarınızı kendi yöntemleriyle "çözmeye" alışmış olan bilinçaltınız ve inançlarınız kendini açmayabilir. Çünkü sorunların açılması bilinçaltınız açısından arı kovanına sokulan çomaktır.

Eğer ilerleme sağlayamıyorsanız, yukarıdaki uygulamaya 2 haftalık bir zaman verin. Bundan sonra yapacağınız tüm çalışmalarda çok daha hızlı bir ilerleme sağlayacaksınız. Yine de ilerleme sağlayamıyorsanız, bir profesyonel ile çalışmayı seçebilirsiniz.

Diğer Ters Psikoloji Senaryoları

Diğer ters psikoloji türleri geneli kapsamayıp, konu bazlıdır. Bu doğru yaklaşımla daha kolay ve kısa zamanda aşılabildikleri anlamına geliyor.

Ters psikoloji kapısı açıldığı zaman hep öyle mi kalıyor?
Hayır, inançlarımız değişmediği için bilinçaltımız belli bir süre sonra tekrar bizi kapayacaktır.

Kapı ne kadar zaman açık kalıyor?
Ne kadar süre açık kalacağı çok belli değil. Ama açmakta zorlandığımız kilitlerin çabuk kapanacağı bir gerçek. Süre, saniyelerden günlere kadar değişebilir.

Kabul etmek yerine başka ifadeler kullanabilir miyiz?
Affetmek, bağışlamak gibi sizde daha fazla duygusal yoğunluk yaratan kelimeleri de seçebilirsiniz.

Ters Psikoloji için Bilinçaltı Testi

Çalışmalarınızda EFT ile sonuç alamıyorsanız, aşağıdaki farklı durumlar için oluşturulmuş ifadeleri (başlıkların altındaki kısa pozitif ifadeleri) daha önceki bölümlerde öğrendiğimiz "bilinçaltı testi" ile test edin. Belli bir başlıkta kas testi güçsüz çıkarsa, ters psikolojiyi aşmak için o bölümün 3. sa-

tırdaki ifadesini kullanabilirsiniz. İfadeleri söylerken, ses tonunuz ve yaklaşımınızla bilinçaltınızı zorlamayı unutmayın.

GÜVENLİK
Test: Bu sorunun üstesinden gelmek benim için tamamıyla güvenli.
.... aşmanın benim için güvenli olmamasına rağmen, kendimi tamamıyla ve derinden kabul ediyorum.

ÇEVRE
Test: Bu sorunun üstesinden gelmek çevremdekiler için tamamıyla güvenli.
.... aşmanın çevremdekiler için güvenli olmamasına rağmen, kendimi tamamıyla ve derinden kabul ediyorum.

MOTİVASYON
Test: Bu sorunun üstesinden gelmek için tüm kalbimle motiveyim.
.... kurtulmayı gerçekten istemememe rağmen, kendimi tamamıyla ve derinden kabul ediyorum.

OLASILIK
Test: Bu sorunun üstesinden gelmemin olasılığı çok yüksek.
.... kurtulmayı gerçekten istememe rağmen, kendimi tamamıyla ve derinden kabul ediyorum.

YARAR
Test: Benim ve başkaları için bu sorunun üstesinden gelmemin çok yararı olacak.
.... kurtulmamın bana bir yararı olmamasına rağmen, kendimi tamamıyla ve derinden kabul ediyorum.

KAYNAK
Test: Bu sorunun üstesinden gelmek için yeterli kaynaklara sahibim.
.... kurtulmak için kaynağım olmamasına rağmen, kendimi tamamıyla ve derinden kabul ediyorum.

MUHTAÇ OLMAK
Test: Bu sorunun üstesinden gelirsem yine de tamamıyla güçlü olurum.
.... kurtulursam muhtaç durumlara düşecek olmama rağmen, kendimi tamamıyla ve derinden kabul ediyorum.

KİŞİLİK
Test: Bu sorunun üstesinden gelirsem kişiliğimi tamamıyla korurum.
.... kurtulursam kişiliğimi kaybedecek olmama rağmen, kendimi tamamıyla ve derinden kabul ediyorum.

NÜKSETME
Test: Bu sorunun üstesinden gelirsem tekrarlamaz.
.... kurtulsam bile yine tekrarlayacak olmasına rağmen, kendimi tamamıyla ve derinden kabul ediyorum.

GÜÇSÜZLÜK
Test: Bu sorunun üstesinden gelmek için yeterince gücüm var.
.... kurtulmak için yapabileceğim hiçbir şey olmamasına rağmen, kendimi tamamıyla ve derinden kabul ediyorum.

İZOLASYON
Test: Bu sorunun üstesinden gelmem için çevremde yeterince insan var.
.... kurtulmak için tek başına olmama rağmen, kendimi tamamıyla ve derinden kabul ediyorum.

HAKETMEK
Test: Bu sorunun üstesinden gelmeyi tamamıyla hak ediyorum.
.... kurtulmayı hak etmeme rağmen, kendimi tamamıyla ve derinden kabul ediyorum.

KORKU
Test: Bu sorunun üstesinden gelmek için yeterince cesaretim var.
.... kurtulmaktan çok korkmama rağmen, kendimi tamamıyla ve derinden kabul ediyorum.

NeuroFormat™ Tekniği ve EFT

Genel hatlarıyla her 2 silahımızı da nasıl kullanacağımızı artık biliyoruz. Her 2 tekniğin de mekaniği oldukça basit. Aslında artık yapacağımız şey de öyle.

Kullanacağımız ifadelerle bilinçaltımıza gömülü olan her türlü kötü olayı, duyguyu nedenleriyle yeryüzüne çıkarıp, onları silahlarımızla kalıcı olarak yok edeceğiz.

Şimdi, asıl önemli konumuz olan, silahlarımızla hangi hedefe nasıl ateş etmemiz gerektiğini detaylı olarak irdeleyelim.

Bu bölümde, bahsettiğimiz konular aksi söylenmedikçe her 2 teknik için de geçerli. Siz, NeuroFormat™ tekniğiyle EFT mekaniğini dilediğiniz şekilde dönüşümlü olarak kullanabilirsiniz.

Soruna Odaklanmak ve Hedefi Vurmak

Evet, "The Secret" fenomeninin yılmaz savunucusu iseniz bu bölüm yine bildiklerinizle çelişiyor olacak. Soruna odaklanmamız, her 2 silahımızı da kullanırken en önemli zorunluluklarımızdan biri.

NeuroFormat™ ve EFT seanslarında en hızlı ilerleme, duygularınızın çok yoğun olduğu anlarda yaşanıyor. Bu nedenle ağlamaktan çekinmeyin. Hatta durum dayanılamayacak kadar travmatik değilse, kendi kendinizi ağlama noktasına getirerek yapacağınız seans çok daha etkili olacaktır.



Ancak eğer çok travmatik bir durumla karşı karşıyaysanız bir profesyonelden yardım almanız yararlı olacaktır.

Negatif duyguların ortaya çıkmasından ve olumsuzlukları dillendirmekten korkmayın. Onları son kez söylüyor olacaksınız. Yüzeye çıkardığınız negatif duyguları, silahlarınızla temizliyor olacaksınız.

Zaten söylediğiniz olumsuzluklar sizde negatif duygular yaratıyorsa, bu üzerinde çalışılacak yeterince malzeme olduğu anlamına geliyor. Sorunlara arkamızı dönerek onlardan kaçmış olmayız, sadece arkamızı döndüğümüz için daha savunmasız kalmışızdır.

NeuroFormat™ ve EFT tekniklerinin her ikisi için de, uygulama sırasında ne söylediğiniz ve ne düşündüğünüz, tekniklerin başarılı olması için en önemli parametre. Biz kelimeleri dillendirerek ya da düşüncelere yoğunlaşarak beynimizde problemli noktaya ulaşıyoruz.

İfadeler bizim açımızdan problemin beynimizdeki koordinatları. Problemi tamamıyla formatlamak için, ona önce tüm parçalarıyla erişmemiz gerekiyor. Bunun için de, soruna ulaşacağımız, problemi yüzeye çıkaracak, duygu yoğunluğu yaratan ifadelerin kullanılması gerekiyor.

İfadeler = sorunun beyindeki koordinatları

Uygulama sırasında problemi görsel olarak hayal edebilirsiniz. Hatta bazı durumlarda hayal etmek ya da kendi kendine bir ifadeyi tekrar etmek de yetmeyebilir, problemi simüle etmeniz gerekebilir. Ya da en azından hatırlatıcı eşyalar, fotoğraflar yararlı olabilir.

Aslında, her zaman en yararlı seans, sorunun yaşandığı an yapılandır. Odaklanma sorunu ortada yoktur. Bir sorun yaşarken, EFT tekniğinde özel noktanızı kullanarak (kimsenin

fark etmemesi için tek bir noktaya vurabilirsiniz) ya da problemin yaşanmasından kısa bir süre sonra her iki silahınızdan birini uygulayabilirsiniz.

Negatif Duyguya Odaklanmak

Peki süreç boyunca en çok hangisine odaklanmalıyız? Hangisinin farkında olmalıyız? Tekniğin kendisi? Söylediğimiz ifade? Hissettiğimiz negatif duygu?

Cevap: Duygulara doğrudan müdahale ettiğimiz için, süreç boyunca hissettiğimiz negatif duyguların kendisine odaklanacağız. Nasıl bir duygu? Nerede? Yoğunluğu? Rengi? Sıcaklığı? Bu önemli bilgiyi, hatırlamamız için çerçeveye alalım.

Süreç boyunca negatif duygunun kendisine odaklanmalıyız.

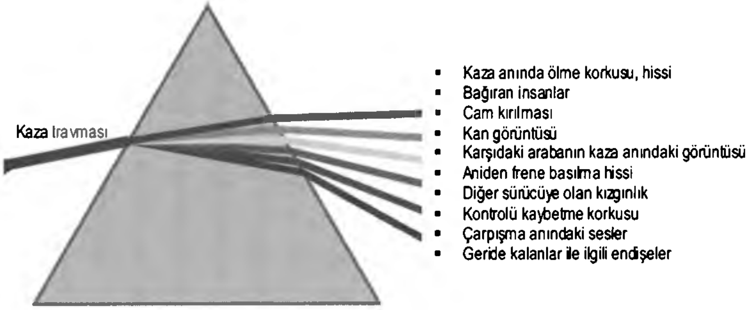
Söylediklerimiz çok önemli olsa da, amacımız negatif duyguya ve bu duygunun kaynağına ulaşmak. İşte bu nedenle, cümlelerimiz olumsuz duyguları ortaya çıkarmıyorsa söylediklerimizi değiştirmeliyiz.

Sorunun Bileşenleri

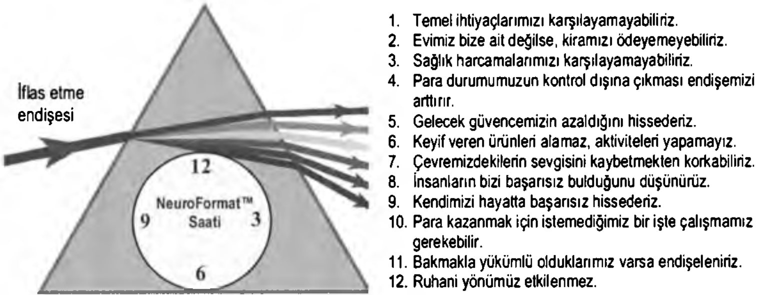
Size kötü bir haberim var. Elimizdeki silahlar, tüm etkilerine rağmen ne yazık ki karşıdakini bir hamlede yok eden füzeler değiller. Bir başka deyişle bir sorunu tek bir mucizevi uygulamayla sıfırlayamıyoruz.

Çünkü sorunların birçok farklı açısı, bileşeni var. Örnek olarak, travmatik bir trafik kazasını ele alalım. Böyle bir kazadan sonra, araba kullanmaktan fobi derecesinde korkan birinin kötü duygularını tamamıyla yok etmek için, kaza anını, sonrasının parçalarını incelemek gerekiyor.

Kaza anında kişinin hissettiği hisler, gördüğü görüntüler, duyduğu sesler, kaza sonrasında yaşanılanlar, kazanın gerçekten travmatik olmasının birer parçaları.



Başka bir örnek olarak, ihtiyaçlarımızla ilgili olan bölümde, aslında korkularımızın ana nedeninin ihtiyaçlarımızın elimizden alınması olduğunu söylemiştik. Hatta iflas etme, tüm parasını kaybetme korkusu olan birinin endişesini NeuroFormat™ prizmasını kullanarak bileşenlerine ayırmıştık.



Şu ana kadar belki de okumaktan sıkıldığınız bu kavramı, bu sefer riske girerek kalın harflerle tekrarlayalım.

Eğer sorunun birçok bileşeni varsa, yapmamız gereken, parçalara teker teker yoğunlaşıp tekniklerimizi kullanarak onları ortadan kaldırmak. Böylece bütünü formatlamış oluyoruz.

Genelleme ve Ana Konu

Bir önceki bölüme kötü bir haberle başlamıştım. Bu bölüme başlarken bir iyi, bir kötü haberim var. İyi haberle devam edelim.

Genelleme

Yeterli sayıda parça üzerinde tekniklerimizi kullanırsak, bilinçaltımız durumu genelleyerek sorunu çözüyor.

Buna daha önce verdiğimiz örnek üzerinden açıklık getirelim. Mesela, araba kazası travmasında EFT tekniğini kullandığımızı varsayalım. Kaza anında ölme korkusuna, o an bağıran insanlara, cam kırılmasına, çarpışma anındaki seslere ayrı ayrı EFT yaparak bu sorunu çözebilmemiz muhtemel. Tüm parçaları bulup çıkarmadan, yeterince ve doğru bileşenler üzerinde çalıştıktan sonra beynimiz tüm sorunu çözecektir.

Bazı durumlarda, bilinçaltının genellemeyi gerçekleştirebilmesi için, çok önemli kilit bir parçanın çözülmesi gerekiyor.

Bu da bizi kötü habere götürüyor.

Ana Konu



Bazı durumlarda, sorunun merkezinde yer alan ana konuyu çözmeden, bir başka deyişle 12'den vurmadan sorundan kurtulamayabiliriz.

Örneğimizden devam edersek, kazanın belki de en can alıcı noktasında bulunan "kişinin tam çarpışma anında yaşa-

dığı ölme korkusunu" temizlemeden, travmayı çözmemiz mümkün olmayabilir. Ama 12'den vurduğumuz, ana konuyu temizlediğimiz an, diğer parçalara gerek kalmadan belki de sorun tamamıyla çözülebilir.

Birden Fazla Ana Konu

Özellikle belli bir zaman diliminde meydana gelen kısa travmatik olaylar üzerinde çalışırken, "ana konu" tek olmayabilir, ya da problemin tamamıyla çözümü birkaç ana parçanın temizlenmesini gerektirebilir.

Yaşadığımız İlk Tecrübe

Biliyoruz ki, beynimizde her şey birbiriyle bağlantılı kodlanıyor. Bir başka deyişle, daha sonraki tecrübeler beynimizde nörolojik olarak ilk tecrübenin çevresinde oluşuyor. Zaten daha önce inançlarımızın oluşmasından bahsederken, inançlarımızı yaşadığımız ilk tecrübenin çevresinde güçlendiren halkalarının bulunduğu bir ağaç gövdesine benzetmiştik. Aslında ağaç gövdesi ve hedef tahtası benzetmelerimiz birbiriyle aynı şeyi söylüyor.

Bunun ışığında, genel bir sorunu çözerken çoğu zaman ana konu, bu sorunu yaşadığımız ilk tecrübe olacaktır. Çözüm ararken, aklımızda bulunması gereken ilk soru da şu olacaktır:



"Ben bu tecrübeyi, bu duyguyu ilk kez ne zaman yaşadım?"

Sorunu tamamıyla çözmek için, eğer hatırlanabiliyorsa, ilk tecrübe üzerinde çalışılması her zaman yararlı olacaktır.

Tüm bunlara rağmen, yaşadığımız ilk olayları çok küçük yaşlarda yaşadığımızı ve hatırlamamızın zor olacağını göz önüne almamız gerekiyor. Bu açıdan, bu kötü habere rağmen, çoğu zaman ilk olay hatırlanmadan da harika sonuçlar alınıyor.

Bu bölümdeki amacımız, genelleme ve ana konu kavramlarının farkında olmaktı. Şimdi, spesifik travmatik olayları nasıl kolayca çözebileceğimizi öğrenelim.

Spesifik Olaylar Üzerinde Çalışmak

Eğer hafızanız ve görselleme yeteneğiniz iyiyse, spesifik olayların bilinçaltınızdaki olumsuz etkisini silerek çoğu sorununuzu çözebileceksiniz.

Bu arada hatırlatmak isterim ki, belirli bir konuda rahatlamak için beynimizin delta ve alfa dönemi olan çocukluğumuzdaki olayları çözmek tahmin edebileceğinizden çok daha önemli. Bunun nedeni, biraz önce de bahsettiğimiz gibi, beynimizdeki nöronların daha önce benzer duyguları hissettiğimiz olaylar ile bağlantı kuruyor olmaları. Çoğu zaman ilk negatif öğrenmeyi sildiğimiz an, bütün yapı değişebiliyor. Bu açıdan, hatırlayabildiğimiz ölçüde, yetişkin tecrübelerimiz kadar ilk çocukluk olayları üzerinde de çalışmak büyük yarar sağlayacaktır.

Diğer önemli konu ise, özellikle vücudumuzdaki spesifik rahatsızlıklar ya da psikolojik sorunlar üzerinde çalışıyorsanız, soracağınız soru şu olmalı:

"Rahatsızlık başlamadan kısa bir süre önce hayatımda olumsuz ne yaşadım?"

Geriye dönüp taramanız gereken süre 1 seneyi bulabilir. Daha önceki bölümlerde bahsettiğimiz gibi, rahatsızlığı yaşamanıza neden olan "ana konuyu" doğru teşhis eder ve tamamıyla çö-

zerseniz rahatsızlıktan (tabii ki rahatsızlığın doğasına bağlı olarak) kurtulma olasılığınız ciddi derecede artacaktır.

Biraz sonra öğreneceğimiz 2 yöntemle, spesifik olumsuz tecrübelerin hayatımızdaki etkileri sıfırlayacağız.

Hikaye Anlatma Metodu

Spesifik olayları sesli olarak anlattığımız zaman, olayın bileşenlerini zaten otomatik olarak kapsamış oluyoruz. Anlatım sırasında tek yapmamız gereken, ortaya çıkan bileşenlerin üzerinde tekniklerimizi uygulamak.

EFT Uygulaması

Özellikle belirli olayların EFT ile çözümü için kullanılan bu teknik oldukça basit. Hikayeyi anlatırken EFT yapmak!

1. Sizi rahatsız eden bir olayı sesli olarak, sanki karşınızda birisi varmış gibi en başından anlatmaya başlayın. Hikayenin özellikle başını detaylı tutmaya çalışın. Mekanı, zamanı, insanları detaylandırın. Kuracağınız her yeni cümle, vereceğiniz her yeni detay, beyninizde problemle ilgili farklı bir yeri, bölgeyi harekete geçiriyor olacak.

2. Duygusal olarak yoğunlaştığınızı hissettiğiniz bir noktaya geldiğiniz zaman, hikayede odaklandığınız spesifik duruma EFT uygulamaya başlayın. EFT reçetesinin son testinde duygu yoğunluğunuz 0'a düşene kadar hikayenin bu bölümünü farklı kelimelerle anlatmaya devam edin. Süreç boyunca kullandığınız kelimelerde rahat olun. Ters psikoloji prosedürünü uygulamayabilirsiniz, ancak eğer ilerleme sağlamadığınızı düşünüyorsanız, dönüp kapının kilidini açın.

Hipnoz ve EFT

- Hipnoz ile EFT'nin beraber kullanımı da çok başarılı sonuçlar yaratabiliyor.
- Zorunlu olmasa da, kritik konuların üzerinde hikaye-sinema anlatma metodunun bir profesyonel tarafından hipnoz ile harmanlanarak kullanılması etkiyi arttırabiliyor.
- Özellikle geçmişteki anın hipnoz sırasında "yeniden yaşanması", konsantrasyon sorununu ortadan kaldırarak, travmatik olayın tüm parçalarına erişimi kolaylaştırıyor.
- Hipnozun sadece hatırlatma amaçlı kullanıldığı bu seanslarımızda, duygusal yoğunluk anlarında yine EFT vuruşları uygulanarak olumsuz duygular formatlanıyor.

3. Hikayenin bu bölümünü çözdüğünüzü düşünüyorsanız, hikayeyi biraz başa aldıktan sonra, tekrar bir sonraki duygu yoğunluğu hissettiğiniz bölüme kadar anlatmaya devam edin. Tekrar 2. bölüme dönün.
4. Hikayeyi baştan sonra tüm yoğunlukları sıfırlayana kadar, tüm özel anlara EFT yapın.
5. Hikayeyi en baştan anlatmaya başlayın, kelimelerinizi değiştirin. Olayın farklı olumsuz yanlarını da görmeye çalışın. Hiçbir tepki almıyorsanız, süreç bitmiştir.

NeuroFormat™ Tekniği Uygulaması

Hikaye anlatma tekniği, orijinalinde EFT ile uygulanan bir teknik olmasına rağmen, küçük değişikliklerle NeuroFormat™ tekniğiyle de çok etkili bir silaha dönüşüyor. Bunun için:

1. Hikayeyi Wayne Cook pozisyonunda sesli olarak anlatırken, gözlerinizle tüm pozisyonları tarayarak, duygusal yoğunluğun en fazla olduğu pozisyonu bulun. Bundan sonra, hikayeyi buraya bakarak anlatacaksınız. (Eğer gözleriniz kapalı olarak hikayeyi daha iyi canlandırdığınızı düşünüyorsanız, bu şekilde de devam edebilirsiniz.)

2. Hikayenin yoğunluk yaşadığınız bölümlerinde durup, olumsuz duygulara odaklanarak sıfırlanmasını bekleyin. Anlatırken mümkün olduğu kadar kötü duyguları dışarı çıkarmaya gayret edin. Hikayenin anlattığınız detayı için duygu yoğunluğu sıfırlanınca, tekrar başa alın ve hikayenin o bölümüyle ilgili tüm negatif yoğunluğun temizlendiğine emin olun.
3. Hikaye boyunca anlatmaya devam ederken, hissettiğiniz tüm olumsuz duygu temizlenene kadar çalışmaya devam edin.
4. Şu ana kadar tek pozisyonda duyguları sıfırladığımız için, çalışmayı bitirmeden diğer göz pozisyonlarını da kontrol edin. Muhtemelen duygu yoğunluğu hissetmeyeceksiniz. Ancak başka göz pozisyonlarında da yoğunluk hissediyorsanız, burada da aynı uygulamayı tekrarlamanız gerekecektir.
5. Çalışmayı bırakabilirsiniz.

Film Anlatma Metodu

Film anlatma tekniği size hem hikaye anlatma tekniğini, hem de NLP Fobi tekniğini hatırlatacak.

1. Kendimizi boş bir sinemada hayal ediyoruz. Dilersek yalnız, dilersek yanımızda sevdiğimiz insanlarla beraber.

2. Yine her şeyi 1. bakış açısından, yani kendi gözümüzden görüyoruz. Görsel olarak sinemanın detaylarını, işitsel olarak çevremizdeki sesleri, dokunsal olarak kollarımızın koltuktaki hissini hatırlıyoruz.



3. Biraz sonra travmatik olayı izleyerek anlatacaksınız. Bu filmin uzunluğu ne kadar?

4. Filme bir isim verseniz ne olurdu?

5. Şimdi, üzerinde çalıştığınız filmi izleyerek sesli olarak anlatmaya başlayın. Duygusal yoğunluk yaşadığınız noktalarda durarak biraz önceki teknikte olduğu gibi EFT uygulayın. Hikaye anlatma tekniğinde, anlattıklarımız tamamıyla geçerli.

6. Her özel anı ve böylece olayın bütününü çözdükten sonra uygulamayı bitirebilirsiniz.

Yüzeye Çıkan Parçalar

Belirli bir konu üzerinde çalışırken kullanacağımız en basit yöntemlerden biri de, her yüzeye çıkan yeni parçayı temizleyip bir sonraki parçayı beklemek.

Konuyu detaylandırmak için, her zaman yaptığımız gibi bir metafor yaratarak, üzerinde çalışacağımız parçaları üst üste birikmiş kirli tabaklara benzetelim.



Problemin bütününü, yani bulaşığı tamamıyla temizlemek için, her zaman en üstteki parça üzerinde çalışmamız gerekiyor.

O parçayı temizledikten sonra kenara koyarak, yine tek yapmamız gereken en üstte kalan parça üzerinde çalışmak. Ta ki bütün bulaşık bitene kadar.

Örneğimizi gerçek hayata taşımak için, hikaye anlatma metodunu kullanarak bizi rahatsız eden spesifik bir olay üzerinde çalıştığımızı düşünelim. Konu hakkında muhtemelen ilk çalışacağımız parça, bizi en fazla üzen eleman olacaktır. Belki bu konuda suçluluk duyuyor olabiliriz. Tekniklerimizi kullanarak suçluluğu temizledikten sonra, suçluluk duyduğumuzu dahi kabul etmeme ihtimalimiz var. Tam bu noktada, bizi üzen parçanın aslında o an duyduğumuz öfke olduğunu iddia edebiliriz. O da temizlendikten sonra, aslında belki bu durumun tekrar yaşanmasından korktuğumuzu söyleriz.

Siz de, eğer dağınık bir şekilde bir durum üzerinde çalışıyorsanız, o an hissettiğiniz neyse, tam hissettiğiniz duyguyu ifade ederek uygulamaya devam edin. Belli bir kurala bağlı kalmadan, o an duygularınızı dürüst bir şekilde ifade edin. İlgili yoğunluğu sıfırlandıktan sonra, zaten otomatik olarak sizi rahatsız eden bir sonraki parçaya geçiyor olacaksınız.

Çoğu zaman tekniklerimiz o kadar hızlı çalışıyor ki, kişiler kendilerini yıllardır rahatsız etmiş sorunlarının aslında çok da önemli olmadığını iddia edebiliyor. Bu duruma bir isim bile verilmiş: "Apex Etkisi"

Bu bölümde büyük bir sorunu, her seferinde yüzeye çıkan yeni parçayı temizleyerek çözebileceğimizi gördük. Şimdi ise, bütünün olası tüm "duygusal parçalarını" temizlemenin önemini inceleyelim.

Olumsuz Duygu Kelimeleri

İlgili hazırlık bölümünde, duyguları ifade ettiğimiz kelimelerin aslında onları çağırmakta kullanacağımız Pavlov'un zilleri olduğunu söylemiştik. Biraz önce ise, asıl amacımızın

olumsuz duygularımızı ortaya çıkarmak olduğunu belirttik. İşte duygularımızı isimleriyle çağırma zamanı!

NeuroFormat™ ve EFT tekniklerinin her ikisiyle de çalışırken, ifadelerimizde hissettiğimiz duygu isimlerini kullanmak, hem formatladığımız duyguların farkındalığını arttırmak, hem de konunun tüm bileşenlerinin temizlenmesi adına oldukça önemli olabiliyor. Biraz önce yüzeye çıkan parçalar konusunda verdiğimiz örnekte olduğu gibi, bir olumsuz olayın temizlenmesi gereken birçok farklı duygusu olabiliyor. Olay hakkında duyduğumuz pişmanlık, suçluluk, kızgınlık, tekrarlamasından korkmamız gibi...

İşte bu nedenle, üzerinde çalıştığımız sorunun tüm bileşenlerini temizlediğimizden emin olmak adına, en "popüler" olumsuz duygu isimlerinden oluşan bir liste hazırlayalım. Tüm çalışmalarımızda bu listeye dönerek, "unuttuğumuz bir duygu var mı" diye kontrol edelim.

Tüm çalışmalarımızda, tüm olası olumsuz duyguları temizlemeliyiz.

Aşağıda en önemli olduğunu düşündüğüm 20 negatif duygunun isimlerini bulabilirsiniz. Üzerinde çalıştığınız sorunda, bu kelimelerin bazıları size hiçbir şey ifade etmeyecek. Onlar üzerinde çalışmadan hemen diğerine geçin. Bu duygulardan bazıları ise, belki problemi tam "12'den" vuracak...

Korku	Utanma	Suçluluk	Gerginlik
Öfke	Gurur Kırılması	Endişe	Stres
Üzüntü	Güçsüzlük	Çaresizlik	Can sıkıntısı
İğrenme	Şüphe	Hayal kırıklığı	Şok
Nefret	Kıskançlık	İncinme	Huzursuzluk

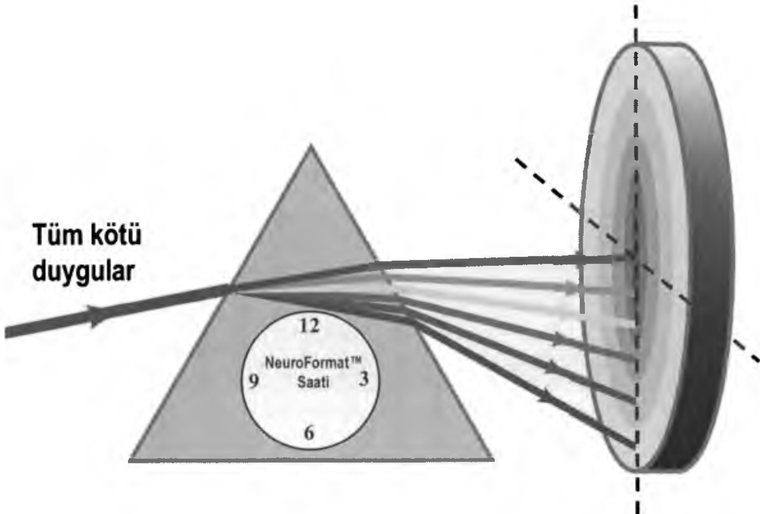
Bir sorunla ilgili tüm parçaları temizlemek adına, olası olumsuz tüm duyguları kapsamak çok önemli. Yukarıdaki 20 duygu ismini, NeuroFormat™ Prizması'nı oluşturmakta kullanacağız. Şimdi genel sorunları nasıl parçalarına ayıracağımızı görelim.

Genel Sorunlar – NeuroFormat™ Prizması

Ne yazık ki çoğu zaman sorunlarımız tek bir olaya bağlı değildir ya da biz hayatımızda o konuyla ilgili yaşadığımız ilk olayı zaten hatırlamıyoruzdur.

Bu nedenle şimdi sıra, tüm sorunlarımızı sistematik bir şekilde onları oluşturan parçalara bölecek bir metodoloji geliştirmekte.

NeuroFormat™ Prizması'nın üzerinde çalıştığımız sorunu 12 temel ihtiyacımıza göre bileşenlerine ayrıştırdığını biliyoruz. Biz de kötü duyguları bileşenlerine ayırdıktan sonra, tüm parçaları hedef tahtasına oturtacak ve dilediğimiz silahımızla ateş ederek kötü duyguları formatlayacağız. Biraz şiddet dolu oldu biliyorum. Ama başlayalım…



NeuroFormat™ prizmasında, 12 temel ihtiyacın yanı sıra, her temel ihtiyacı kişiye özel hale getirmek amacıyla hazırlanmış soruları, biraz önce kullandığımız 20 temel duyguyu ve bu duygulara ait olası altbiçemleri bulacaksınız.

Unutmamak gerekiyor ki, hayat gibi çok karışık, bin bir olayı, farklı duyguyu barındıran bir süreci, yarım sayfalık bir listeye indirgemek mümkün değil. Ancak bu liste, sorunu küçük spesifik parçalara ayırırken rehberimiz olacak.

NeuroFormat™ Prizması

	Tehlikedeki ihtiyacı belirle	Seçtiğin ihtiyaçla ilgili soruyu cevapla
1	*Fizyolojik*	Hangi temel ihtiyaçları nasıl kaybedersin? Ne olur?
2	*Güvenlik, Yaşam*	Kimler, neler, nasıl tehdit ediyor?
3	*Sağlık*	Sağlığın nasıl etkilenir?
4	*Bilme, kontrol*	Neleri bilmiyor, kontrol etmiyorsun?
5.	*Gelecek güvencesi*	Hangı güvenceleri kaybedersin? Ne olur?
6	*Hayat keyfi*	Hangı ürünleri, aktiviteleri, keyifleri kaybedersin?
7	*Sevgi ve aidiyet*	Kimlerin sevgisini kaybedersin? Hakkında ne yaparlar, ne söylerler?
8	*Saygı, takdir*	Kimlerin takdirini kaybedersin? Hakkında ne yaparlar, ne söylerler?
9	*Kişilik, Başarı*	Hangı alanlarda, kimden daha başarısız? Sıfatın ne olur?
10	*Özgürlük*	Hangı özgürlüğünü kaybedersin? Ne olur?
11	*Görev*	Kimlere karşı, hangı görevlerini yapamazsın? Ne olur?
12	*Ruhani*	Seni kötü insan yapar mı? Huzurunu nasıl etkiler?

Cevap ne hissettiriyor?
Korku
Öfke
Üzüntü
İğrenme
Nefret
Utanma
Gurur Kırılması
Güçsüzlük
Şüphe
Kıskançlık
Suçluluk
Endişe
Çaresizlik
Hayal kırıklığı
İncinme
Gerginlik
Stres
Can sıkıntısı
Şok
Huzursuzluk

Altbiçem
Lokasyonu?
Yoğunluğu?
Şekli?
Rengi?
Sıcaklığı?
Baskısı?

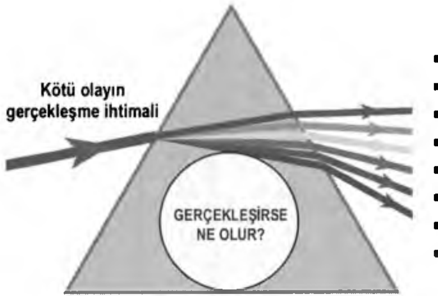
Uygulamamızın detaylarına geçelim:

1. Kurtulmak istediğiniz bir sorunu belirleyelim.
2. Şimdi kendimize kilit bir soru soralım.

GERÇEKLEŞİRSE NE OLUR?

Bir başka deyişle, korktuğumuz en kötü sonuç gerçekleşirse ne olur?

3. Sıradan 12 ihtiyacı tarayacağız. Kötü olayın gerçekleşmesi belirli bir ihtiyacımızı tehlikeye atıyor mu? Öyleyse hemen yanındaki soruyu cevaplandırarak, sorunu kendi hayatımıza indirgeyeceğiz. Hayatımızın nasıl etkileneceğini, neler olabileceğini düşünelim.



Mesela işimizden atılmaktan korktuğumuzu varsayalım. İşimizden atılarak birilerinin sevgisini kaybedeceğimizi düşünüyorsak, onların kimler olabileceğini bulalım.

Not: Bu örnek için yanıtımız, spesifik isimler de olabilir. Ya da cevabı genel olarak, sevdiklerimi kaybetme korkusu diyerek bırakmayı da tercih edebiliriz. Yine de soruları cevaplamak suretiyle parçaları detaylandırmak, çıkan duygu yoğunluğunu arttıracağı için, mümkün olduğu kadar spesifik olmakta yarar var.

4. Şimdi 3. kolondaki duygu listesinden, bu spesifik kaybın nasıl bir duyguya sebep olduğunu hissederek, tekniklerimizden birini uygulayacağız.
Üzerinde çalışacağımız olumsuz ifade, aşağıdakine benzeyebilir.

"İşimden atıldığım için kalbimde hissettiğim Ali, Mehmet, Ahmet'i kaybetme korkusuna ve suçluluğuna rağmen..."

5. Aynı ihtiyaç için başka bir bileşen var mı? Eğer varsa bu parçayı da temizlememiz gerekiyor.

Örneğimizden devam edersek, anne babamızın da sevgisini kaybedeceğimizi düşünüyor olabiliriz. Ya da bu arkadaşlarımızı kaybetme fikri bizi öfkelendiriyor olabilir.

6. Bu ihtiyaç tamamlandıktan sonra, prizmada etkilenen tüm ihtiyaçları tarayarak, aynı şekilde çıkan bileşenleri tek tek temizleyeceğiz.

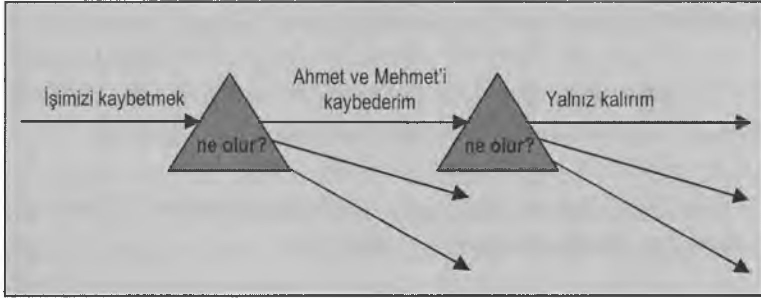
7. NeuroFormat™ Prizması'nı tamamıyla taradıktan sonra, parçalar arasında herhangi biri bariz bir şekilde en fazla yoğunluğu yarattı mı? Eğer öyleyse, soruyu bu sefer duygu yoğunlunu yaratan parçaya tekrar soralım.

GERÇEKLEŞİRSE NE OLUR?

Mesela, Ahmet ve Mehmet'i kaybetme korkusunun en fazla yoğunluğu yarattığını varsayalım. Sorumuz:

Ahmet ve Mehmet'i kaybedersem ne olur?

Tekrar NeuroFormat™ Prizması'na dönebiliriz. Ahmet ve Mehmet'i kaybetmek hangi ihtiyaçlarımızı tehlikeye atar?



Bu soruyu sorduğumuzda yeni parçalar çıkacaktır. Parçalar üzerinden duygu yoğunluğu yaratanları tekniklerimizi kullanarak temizleyeceğiz.

8. Duygu yoğunluğu yaratan bir parçaya ve alacağımız cevaplara dilediğimiz kadar aynı soruyu sorabiliriz. *"Gerçekleşirse ne olur?"*

9. Böylece hem bütünü oluşturan parçaları tek tek temizliyor olacak, hem de kötü duygunun kaynağına iniyor olacağız.

NeuroFormat™ Prizması'nın kullanımı ile ilgili detaylı örnekleri, gerçek hayat kullanımlarını inceleyeceğimiz son bölümde bulacaksınız.

Tekrar etmek isterim ki, amacımız olmamış şeyleri aklımıza getirerek sinirimizi bozmak değil. Ancak, gerçekten bizi rahatsız eden bir korkumuz varsa, sorunu parçalarına ayırdığımız zaman aslında psikologun yaptığı işi kendimiz yap-

mış oluyoruz. Hem de bu sefer, elimizde genelde psikologlarda bulunmayan 2 güçlü silah var.

Ne kadar Spesifik?

Çok güzel bir doğa manzarasının tasvirini yaptığımızı düşünelim. Belki anlatımımıza zirvesi karlı olan bir dağla başlayabilir, daha alçak kesimlerinin çam ağaçlarının yeşilliğiyle kalplı olduğunu söyleyebiliriz.

Tasvirimize ekleyeceğimiz her yeni detay, okuyanın hissedeceği pozitif duyguları arttıracaktır. Ancak bir noktaya kadar. Kişi kafasında onun için yeterli detaylı resmi canlandırdıktan sonra, vereceğimiz ekstra detaylar bir fayda sağlamayacaktır.

Daha önce ifadelerin, sorunların beynimizdeki adresi olduğundan bahsetmiştik. Biz de uygulamalarımızda detaylandırmayı sorunun tam olarak adresini bulmak ve onu yüzeye çıkarmak adına için yapıyoruz. Negatif ifadeye eklediğimiz her yeni detay, beynimizde sorunla ilgili daha fazla noktaya ulaşmamızı sağlıyor ve böylece yüzeye çıkan negatif duygunun yoğunluğunu arttırıyor.



Ancak yukarıda verdiğimiz tasvir örneğinde olduğu gibi, beynimizde yeterli bölgeye ulaştıktan sonra, ifademizi daha fazla detaylandırmaya ihtiyacımız olmayacak. Bir başka deyişle, ulaşmamız gereken adresleri tam olarak aldıktan sonra, yapacağımız yol tarifleri ekstra bir yarar sağlamayacaktır.

Ne kadar detaylandırmalıyız?

Mesela, NeuroFormat™ Prizması'nı kullanarak iflas etme korkumuz üzerinde çalıştığımızı varsayalım. İflas edersek çevremizdeki insanların sevgisinin azalması korkumuz üzerinde çalışırken ne kadar spesifik olmalıyız? Sadece "çevremizdeki insanları kaybetme korkusu" ifadesiyle mi çalışmalıyız, yoksa çevremizdeki insanların isimlerini söylemek mi daha etkili olacaktır?

"Doğal" bir şekilde aklımıza gelen ifadeler üzerine çalışmalı ve bu duyguyu formatlamalıyız. Eğer belli isimler hemen aklınıza geliyorsa onları söyleyebilir ya da ifadeyi "çevremdekilerin sevgisin azalması" olarak bırakabilirsiniz. Ancak daha sonra yapmanız gereken, ifadenizi biraz daha detaylandırarak, duygu yoğunluğu olup olmadığını test etmektir. Eğer bu test sonucunda yeni detayların ifade edilmesiyle negatif duygu yoğunluğu hissedilmiyorsa, çalışma bitmiş demektir. İfade detaylandırıldığı zaman olumsuz duygu hissediliyorsa, ortaya çıkan detayların da temizlenmesi gerekecektir. Örneğimizden yola çıkarak, uygulayacağımız sistematiği özetleyelim.

1. Duygu yoğunluğu yaratacak ifade üzerinde çalışarak duyguyu formatla.
2. Biraz daha detaylandır ve test et.
   - Duygu yoğunluğu yoksa çalışmayı sonlandırabilirsin.
   - Duygu yoğunluğu varsa detaylar üzerinde çalışmaya devam et.

Peki, isimleri söylemek yeterli mi, yoksa bu kişileri nasıl kaybedeceğimizi, onları kaybedersek hayatımızda neler olabileceğini de detaylandırmalı mıyız?

Cevabımız: Her detayın daha da detayı olduğu bilinciyle, yukarıdaki kuralı ortaya çıkan parçalara da uygulamalı, çalışmayı detaylandırmak hiçbir negatif duygu yoğunluğuna neden olmuyorsa sonlandırmalıyız.

Uzun cümleler kurmak

Biraz önce, verdiğimiz detayların beynimizde sorunla ilgili bölümleri aktive ettiğini söylemiştik. Dolayısıyla, genelden detaya inerek, ifadeleri neden sonuç ilişkisiyle beraber kullanmak çok etkili olabiliyor. Konudan sapmadığımız sürece, ifadeleri değiştirerek uzun cümleler kurmak, beynimizde so-

runla ilgili farklı noktaları uyarmak suretiyle etkiyi ve hızı arttırıyor. Yine aynı örnek üzerinden inceleyelim.

İflas etme korkumuzun, "sevgi kaybetme" endişesi üzerinde çalışırken, aşağıdakine benzer bir cümle kurabiliriz.

"İflas ederek, tüm sevdiklerimi kaybedeceğim.

ana neden **sevgi ihtiyacını kaybetmek**

Ahmet, Mehmet ve Ayşe'yi kaybettiğim için,

detaylar

çevremde beni seven kimse kalmayacak.

sevdiği insanları kaybetme sonucu

Böylece tamamıyla yalnız kalacağım."

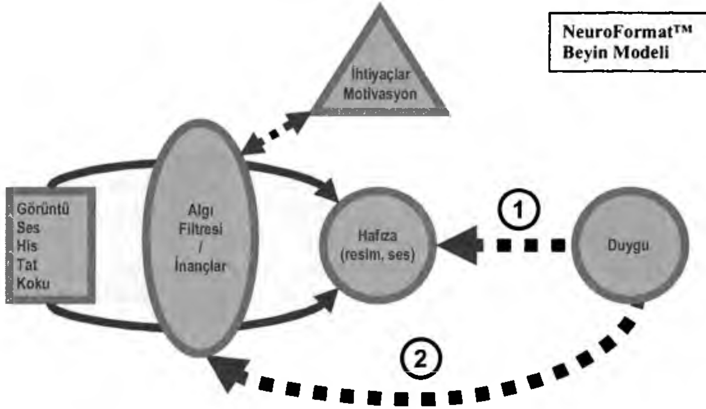
sonucun başka bir ifadesi

Neden sonuç ilişkisine dayanan uzun ifadeler, bir yandan olumsuz duygularınızı yüzeye çıkarırken, bir yandan da aslında endişe ettiğiniz şeyin gerçekten çok uzak, hatta komik olabileceğini de duymanızı sağlayacaktır. Tekniklerimizle olumsuz duyguları formatlarken, belli bir süre sonra söylediklerinizin ne kadar komik olduğunu düşünüp, kahkahalar atmaya başlayabilirsiniz.

Otomatik Tepkiler Değişince

Peki, tekniklerimizi kullanıp otomatik tepkilerimizi değiştirdiğimiz zaman ne oluyor?

Duygularımız değişiyor! Aslında bu kadar belli olmayan sonuç ise, duygularımızın değişmesiyle, sistemin kendisini yenilemesi. Artık görmekten çok sıkıldığınız ama son kez göreceğiniz grafikle açıklayım.



1. Üzerinde çalışarak formatladığımız olayla ilgili beyindeki hafıza, yani resimler ve sesler de otomatik olarak değişiyor.

2. Olumsuz olayın bilinçaltımızda bir etkisi kalmadığından dolayı, bu olaydan dolayı alınan dersin de geçerliliği azalıyor. Bir başka deyişle, olumsuz inanç tamamıyla değişmese de gücünü kaybediyor.

Otomatik tepkilerimizi değiştirmek için NeuroFormat™ tekniği ve EFT'yi kullandığımız teori bölümünün sonuna geldik. Şimdi burada öğrendiklerimizi gerçek hayatımızda nasıl kullanabiliriz görelim.

Gerçek hayata geçmeden, aşağıdaki teorik açıklamalara ve daha sonraki sayfalarda her 2 tekniğin uygulamasının özetlendiği açıklamalı şekillere göz atmayı unutmayın.



Teorik Açıklamalar

Batı dünyasının Doğu tıbbıyla olan tanışıklığı, ilk kez bir Amerikan başkanının Çin'i ziyareti olan Nixon'ın 1972 yılındaki tarihsel gezisinde başlıyor. Gezi sırasında yanında bulunan New York Times muhabiri James Reston'ın apandisit ameliyatının, Çinli doktorlar tarafından gerçekleştirilmesi ve bu durumun medyada yer bulması ile Amerika'dan başlayarak tüm Batı, Yeni Doğu kavramlarıyla tanışıyor. James Reston, ameliyat sırasında özellikle akupunktur uygulamalarından o kadar etkilenmiş ki, bunu Amerika'ya dönünce NY Times'da yazı dizisi haline getirmiş.

Yaklaşık kırk yıldır, Batı dünyası yeni tanıştığı kavramları araştırarak, neden çalıştıkları üzerine teoriler geliştirmiş. Hepimiz uzak mistik bilimlerinin açıklamalarını biliyoruz. Vücudu çevreleyen enerji meridyenleri ve çakralar...

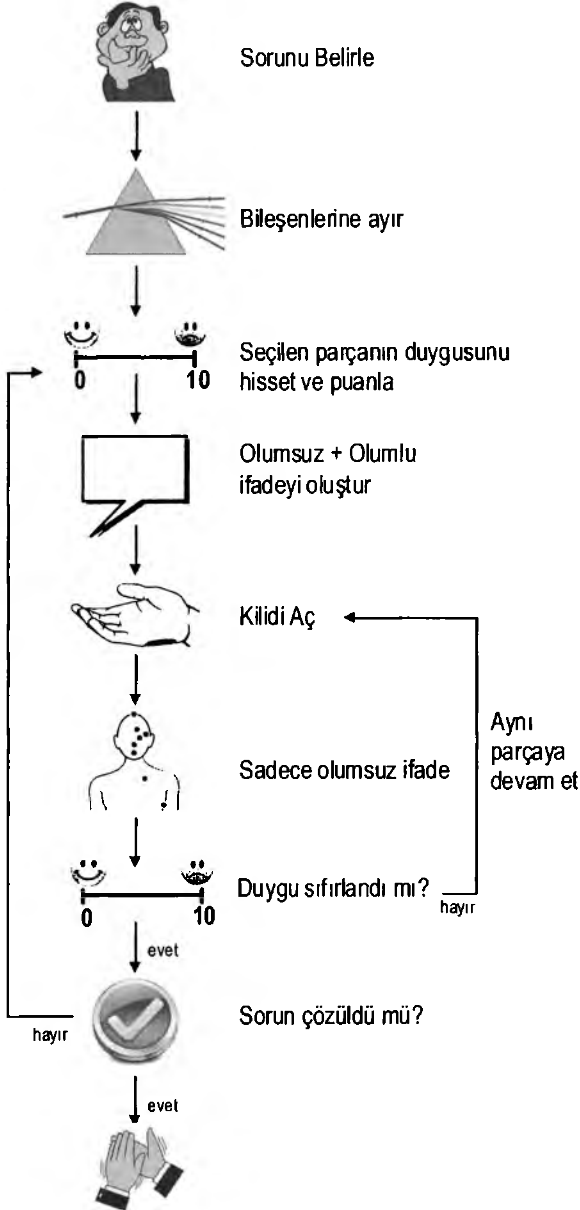
Son yıllarda, Batı dünyasında Doğu fenomenlerini kendi bilimsel yöntemleriyle açıklamak adına çalışmalar yapılmış. Önceki sayfalarımızda, akupunktur noktalarının direncinin diğer noktalara göre 40 kat daha düşük olduğundan bahsetmiştik. Bu noktalara iğne ya da parmak uçlarıyla baskı uygulandığı zaman yaratılan ortalama 70 mikro voltluk enerji, düşük direncin yardımıyla beyne her şeyin yolunda olduğu mesajını elektriksel olarak veriyor.

Akupunkturdaki iğneler ve EFT'deki parmak uçlarının yaptığı şey aslında tamamıyla aynı. İğne kullanılmasının ekstra bir yararı yok. Bir başka deyişle, eğer aynı anda vücudun 10 farklı bölgesine baskı uygulamak gerekmiyorsa, iğnelere gerek yok. (Aslında bunu 5 kişi parmak uçlarıyla başarabilir. Tabii ki iğneler baskının kalıcı olması gerektiği zaman pratiklik sağlıyor.)

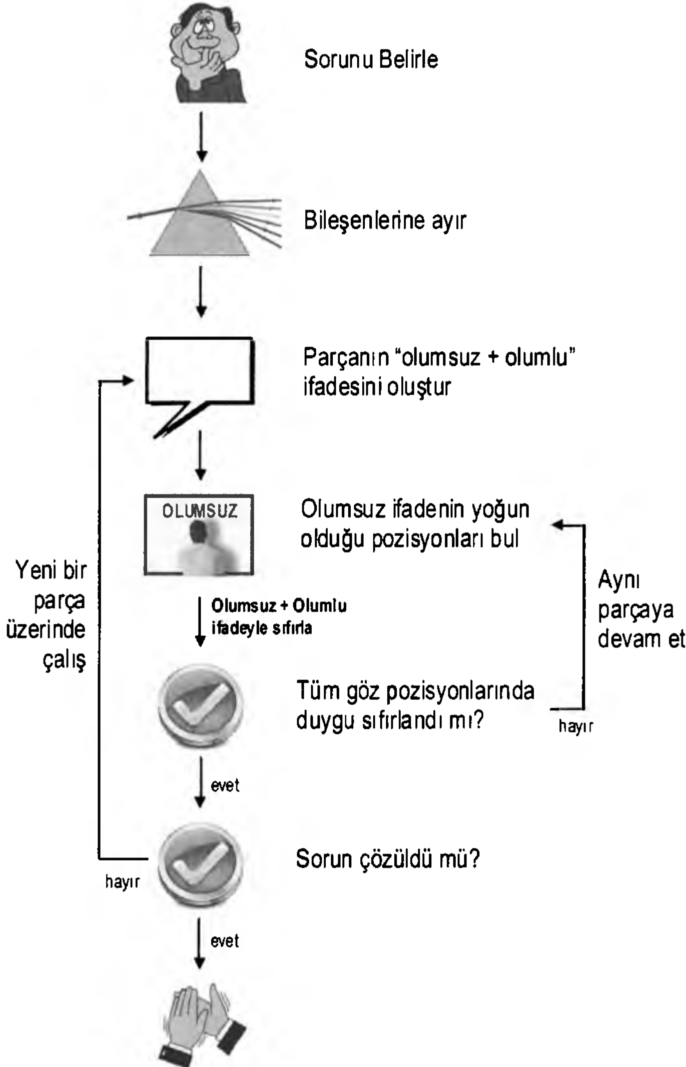
EFT ile parmaklarımızla yapılan şey, o an mevcut tehlike algılamasına rağmen, beyne her şey yolunda sinyali göndermek. Böylece otomatik tepki "kısırdöngüsü" bir kez bozulduğu an, tamamıyla silinmiş oluyor.

Bu arada yapılan laboratuar testlerinde, EFT seansı sonrasında en temel stres hormonlarından biri olarak bilinen kortizol hormonunda "normal olmayan" düşüşler bulunmuş. Normal olmayan derken, sağlıksız bir durumdan bahsetmiyorum. Normalde yaşanması mümkün olmayan hızda kortizol hormonunun düştüğü tespit edilmiş.

EFT Uygulama Özeti



NeuroFormat™ Tekniği Uygulama Özeti



Not: Bu sayfadaki akış, NeuroFormat™ tekniğinin otomatik tepkiler için değiştirilmiş uyarlamasıdır.

GERÇEK HAYAT UYGULAMALARI

(karanlık ve yüksek ses dışında) ve endişesiz olarak dünyaya geldik. Bizim için şelale manzarası zaten tertemizdi.

Bu bölümde göreceğiniz gerçek hayat uygulamalarından bazıları sizi ilgilendirmeyebilir. Mesela herhangi bir fobiniz yoksa, fobi geçirme bölümünü, kilo ya da bağımlılık sorununuz yoksa ilgili bölümleri atlamayı seçebilirsiniz.

Teknikleri, sırasıyla aşağıdaki konular için uygulayacağız.

- Başarının Formülü "Ahenk"
- Özgürlük Prosedürü
- Kendimizle "Barış" Prosedürü
- Objeler, İnsanlar, Yerler
- Fobiler
- Genel Stres - Korkular ve Endişeler
- Profesyonel Başarı
- Spor Performansı
- Sakatlıklar
- Fiziksel Şikayetler – Kronik Ağrılar
- İlişkiler
- Çocuklar
- Alışkanlıklar ve Bağımlılıklar
- İdeal Kilomuza Ulaşmak
- Duygu Bağımlılığından Kurtulmak
- Alerjiler - Astım
- Ciddi Hastalıklar
- Ana Konular Üzerinde Çalışmak

Protokollerin Kullanımı

İlerleyen sayfalarda, çeşitli bölümler altında sizinle dünyaca ünlü uzmanlar tarafından oluşturulmuş hazır protokoller paylaşıyor olacağım. Belirli bir konu üzerinde çalışmayı se-

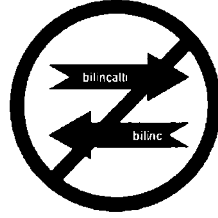
çerseniz, bu protokollerden sorunu yüzeye çıkarmak için yararlanabilirsiniz.

Ancak bir başkasının dilini ve sorunu ifade eden negatif kelimelerini yapay bulabilirsiniz. Bu açıdan protokolleri kendi durumunuzu ifade etmek için bir şablon olarak kullanabilir, kendi ifadelerinizi ekleyebilirsiniz.

Bir kez daha hatırlatmak isterim ki, etkili sonuç alabilmek için olumsuz duyguyu tam belirten, dürüst, sorunu 12'den vuran ifadeleri seçmemiz ve söylediklerimize yoğunlaşmamız çok önemli.

Umarım ilgili bölümlerde hayatınızı zorlaştırabilen sorunlara çözüm bulabilirsiniz...

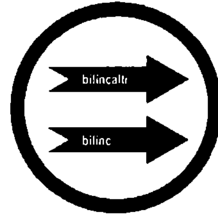
Başarının Formülü "Ahenk"



Tüm hayatımızda başarılı olmanın aslında tek kelimelik bir formülü var.

"Ahenk!"

Biliyorum, yine oldukça iddialı oldu. Ama detaylandıralım.



Kitabın başında "kişisel gelişim döngüsü" başlıklı kutucuğumuzda, okuduğumuz kitaplardan, seyrettiğimiz filmlerden aldığımız motivasyonun etkisinin çok kısa sürdüğünden bahsetmiştik.

Evet, bilinçli beynimize hitap eden bilgiler ne yazık ki çok etkili değil. Bunun nedeni, bilinçaltımızın alışkanlıklarının kısa bir süre sonra devreye girerek, bizi eskiden olduğumuz gibi "güvenli" duruma geri döndürmek istemesi.

İşte bu yüzden hepimiz büyük, kalıcı değişiklikleri hayatın diplerinde yapabiliriz. Bilinçli irademiz, normal hayat koşullarında, bilinçaltının "alışkanlıklara geri dönme baskısına" çoğunlukla dayanamaz. Ama değişiklik yapılmasının zoraki olduğu durumlarda, kişi ne pahasına olursa olsun, iradesini kullanarak değişikliği kalıcı kılacaktır.

Evet, irade belli bir yere kadar dayanabiliyor. O yüzden diyetler pazartesi sabah başlayıp, öğlen bitiyor. Sigara bırakmalarımız 2 gün bile sürmüyor. Çok kısaca, bilinçaltımız bizi sabote ediyor.

Peki, kararlarımızı kalıcı kılmak için en dibe mi inmeyi beklememiz gerekiyor?

Hayır. Tekniklerimizi kullanarak bilinçaltımızı ikna edecek, bizi sabote etmesini engelleyeceğiz.

Burada bahsedeceğimiz metodolojiyi, kitabımızda daha sonra yer alacak tüm alanlarda başarı sağlamak için kullanmanız gerekebilir. Üzerinde uğraştığımız konu her ne olursa olsun, başarı sağlamamız için bilinçaltımızın bizi sabote etmesini engellemeliyiz. Şimdi inceleyelim.

İnançlarımızla ilgili bölümde, hedeflerimize ulaşabilmek için inançlarımızın birbirine paralel olması gerekliliğinden bahsetmiş, birbirleriyle çelişen inançların, bizi olduğumuz yerde bırakacağını söylemiştik. Sadece inançlarımız değil, başarı için tüm sistemimiz "ahenk" içinde olmalı.



Bilinçaltımız, "bilinçli" olarak istediğimiz hedefte bize yardım ederse, amacımıza ulaşmak için gerekebilecek tüm davranışları da çok doğal bir şekilde gerçekleştiriyor oluruz. Bundan sonrası şansımıza ve yeteneğimize kalır.

Başarının bizim elimizde olan en büyük formülünün "ahenk" olduğunu söylesek de, başarının tek bir "sihirli hapı" ne yazık ki yok. Hepimizin hayattan beklentisi ve bilinçaltımızdakiler tamamıyla bize özel. Yeteneklerimiz, becerilerimiz, mesleğimiz, hayatımız... Bizim yapmamız gereken, bir başkasının ahengini yakalamaktan çok, kendi içimizde, bize özel uyumu yakalamak. İnanç sistemimizle, ihtiyaçlarımızla, motive olduklarımızla, önceliklerimizle...

Evet, yine elimizdeki silahlarımızla, başarımıza engel olan bilinçaltının yarattığı çelişkileri kaldırarak bizi sabote etmelerini engelleyeceğiz. Ama önce bizi neyin durdurduğu konusunda kısa süreli bir "dedektiflik" yapmamız gerekiyor.

İlk olarak, amacımıza ulaşmanın kabaca 2 farklı aşaması olduğunu biliyoruz.

1. Çalışma süreci
2. Amacın gerçekleşmesi

Kendimize 4 tane soru soralım. Aslında sorular birbirine benzese de tüm sorulara cevap vermemiz, blokajlarımızın eksiksiz belirlenmesi adına önemli. İhtiyaçlarımızın üzerinden giderken, NeuroFormat™ prizmasını göz önüne getirelim ve genel blokaj belirleme ve yok etme şablonumuzu oluşturalım.

1. Amaç için uğraşmamak, çalışma sürecine hiç girmemek hangi ihtiyaçlarımızı karşılıyor?
2. Amacın gerçekleşmemesi hangi ihtiyaçlarımızı karşılıyor?
3. Amaç için çalışma sürecinde hangi ihtiyaçlarımız tehlikeye girer?
4. Amacımız gerçekleşirse hangi ihtiyaçlarımız tehlikeye girer?

Bu soruları sorma amacımız, bilinçaltımızın hangi korkularından dolayı mevcut durumu korumayı seçtiğini bulmak. Eğer onun korkularını temizlersek, başarılı olmamızı sabote etmeyi bırakıyor olacaktır.

NeuroFormat™ Ahenk Şablonu

1. Amaç için uğraşmamak, çalışma sürecine hiç girmemek hangi ihtiyaçlarımızı karşılıyor?
2. Amacın gerçekleşmemesi hangi ihtiyaçlarımızı karşılıyor?
3. Amaç için çalışma sürecinde hangi ihtiyaçlarımız tehlikeye girer?
4. Amacımız gerçekleşirse hangi ihtiyaçlarımız tehlikeye girer?

NeuroFormat™ Prizması

Tehlikedeki ihtiyacı belirle	Seçtigin ihtiyaçla ilgili soruyu cevapla
1. Fizyolojik	Hangı temel ihtiyaçları nasıl kaybedersin? Ne olur?
2. Güvenlik, Yaşam	Kımler, neler, nasıl tehdıt edıyor?
3. Sağlık	Sağlığın nasıl etkilenır?
4. Bilme, kontrol	Neleri bılmıyor, kontrol etmıyorsun?
5. Gelecek güvencesi	Hangı güvenceleri kaybedersın? Ne olur?
6. Hayal keyfi	Hangı ürünleri, aktıvıteleri, keyifleri kaybedersın?
7. Sevgi ve aidiyet	Kimlerin sevgısını kaybedersın? Hakkında ne yaparlar, ne soylerler?
8 Saygı, takdir	Kimlerın takdırını kaybedersin? Hakkında ne yaparlar, ne söylerler?
9. Kişilik, Başarı	Hangi alanlarda, kimden daha başarısız? Sıfatın ne olur?
10 Özgurluk	Hangı ozgürlüğunu kaybedersın? Ne olur?
11. Görev	Kimlere karşı, hangi gorevlerini yapamazsın? Ne olur?
12 Ruhani	Seni kötu insan yapar mı? Huzurunu nasıl etkiler?

Cevap ne hissettiriyor?
Korku
Ofke
Üzuntu
İgrenme
Nefret
Utanma
Gurur Kırılması
Guçsuzluk
Şüphe
Kıskançlık
Suçluluk
Endişe
Çaresizlik
Hayal kırıklığı
İncinme
Gerginlik
Stres
Can sıkıntısı
Şok
Huzursuzluk

Altbiçem
Lokasyonu?
Yoğunluğu?
Şekli?
Rengi?
Sıcaklığı?
Baskısı?

Temizleme süreci:

1. Belirli bir blokajın üzerinde çalışmaya, "Ben bu duyguyu ilk kez ne zaman hissettim?" sorusunu sorarak, eğer hatırlayabilirseniz spesifik bir olay üzerinden gitmeniz yararlı olacaktır.
2. Daha sonra, bulduğunuz konuda mevcut inançlarınızı NeuroFormat™ tekniği ile değiştirin.
3. Yine, EFT ve NeuroFormat™ tekniği ile, tamamıyla engellerin size hissettirdiği duyguya odaklanarak, bu duyguları teker teker formatlayın.

Şablonumuz tüm hedefler için geçerli olması nedeniyle oldukça genel soruları kapsıyor. Biz soruları cevaplarken, kendi hedefimizi göz önüne almalıyız. Gerisi boşlukları spesifik cevaplar ile doldurarak, belirlenen blokajları tekniklerimizi kullanarak çözmektir.

Bir örnekle pekiştirelim.

İyi bir satışçı olmak

İyi satış yapmak, herkesin başarabileceği bir beceri değil. Özellikle profesyonel hayatta iyi satışçıların zor bulunduğunu ve bunların iyi para kazandığını hepimiz iyi biliyoruz. Peki, onları bu kadar iyi satışçı yapan nedir? Bu doğuştan gelen bir yetenek mi, yoksa "ahenk"li olarak iyi bir satışçı olabilir miyiz?

Şimdi profesyonel işimizin satış yapmak olduğunu varsayalım ve bilinçaltımızın çıkaracağı olası engellerin üzerinde çalışalım.

1. Daha iyi satış yapma sürecine girmemek hangi ihtiyaçlarımızı karşılıyor?

İhtiyaçlar		Neden?
Fizyolojik		
Güvenlik		
Sağlık		
Bilmek, kontrol etmek		
Gelecek güvencesi		
Hayat keyfi	✓	Satış yapmak için harcayacağımız zamanı, keyif için harcıyor olabiliriz.
Sevgi ve ait olma		
Saygı, takdir görmek	✓	Tok satıcı olduğumuz için karşımızdakilerin bizi takdir ettiğini düşünüyoruzdur.
Kişilik, başarı	✓	Daha fazla satış yapmaya çalışmayarak, başarılı hissetmeyi riske atmıyor olabiliriz.
özgürlük	✓	İstediğimiz gibi satış yaptığımız için daha özgürüz.
Görev		
Ruhani	✓	İnsanları zorlamadığımız için, "iyi" biriyiz..

2. Daha fazla satış yapmış olmama sonucu hangi ihtiyaçlarımızı karşılıyor.

İhtiyaçlar		Neden?
Fizyolojik		
Güvenlik	✓	Az paramızın olması, korumamız gereken daha az şey olduğu anlamına geliyor olabilir.
Sağlık		
Bilmek, kontrol etmek		
Gelecek güvencesi		
Hayat keyfi		
Sevgi ve ait olma		
Saygı, takdir görmek		
Kişilik, başarı		
özgürlük		
Görev		
Ruhani	✓	İnsanları "kötü" yapan paradan fazla kazanmadığımız için, kendimizi iyi hissediyoruzdur.

3. Daha fazla satış yapmaya çalışmak hangi ihtiyaçlarımızı tehlikeye atar?

İhtiyaçlar		Neden?
Fizyolojik		
Güvenlik		
Sağlık		
Bilmek, kontrol etmek		
Gelecek güvencesi		
Hayat keyfi	✓	Hayattan keyif alacağımız zamanın azalmasından korkuyor olabiliriz.
Sevgi ve ait olma	✓	Reddedilmekten korkuyor ve satış için ısrar ettiklerimizin bizi sevmeyeceğini düşünüyor olabiliriz.
Saygı, takdir görmek	✓	Para için satış yapıyor olmamızın ve ısrar etmemizin müşterilerin saygısını yitirmemize neden olacağını düşünüyor olabiliriz.
Kişilik, başarı	✓	Deneyip başaramamaktan korkuyor olabiliriz.
özgürlük	✓	Para için istemediğimiz bir işi yaptığımız için özgürlüğümüz kısıtlanıyor.
Görev		
Ruhani	✓	Para için uğraşmanın, satış yapmanın kötü bir şey olduğunu düşünüyor olabiliriz.

4. Daha fazla satış yapmış olmak hangi ihtiyaçlarımızı tehlikeye atar?

İhtiyaçlar		Neden?
Fizyolojik		
Güvenlik		
Sağlık		
Bilmek, kontrol etmek		
Gelecek güvencesi		
Hayat keyfi		
Sevgi ve ait olma	✓	Sattığımız ürüne güvenmiyorsak, müşterilerin aldatıldıkları için bizi sevmeyeceğini düşünüyoruzdur.
Saygı, takdir görmek	✓	Sattığımız ürüne güvenmiyorsak, müşterilerimizi aldattığımız için saygılarını kaybetmişizdir.
Kişilik, başarı		
özgürlük		
Görev		
Ruhani	✓	Sattığımız ürüne güvenmiyorsak, insanları aldattığımız için kötü biriyiz.

Yukarıda, başarımızı engelleyen tüm olası çelişkileri bulmayı amaçladık. Muhtemelen bulduklarımızın arasından sadece 1 ya da 2 tanesi bizi engelleyen ana faktör olabilir. İşte bu noktada yapmamız gereken, tekniklerimizi kullanarak bu olası duygusal engelleri yok etmek.

Örneğimizden devam edecek olursak, "eğer ısrar edersek insanların bize saygı göstermeyeceğinden" endişe ettiğimizi ve bu çelişkinin başarısızlık yarattığını varsayalım. Bu blokajı kaldırabilmek için ilk olarak sormamız gereken soru:

"İlk kez ne zaman çok ısrar ettim ve insanların saygısını kaybettim?"

Geçmiş:

Eğer hatırlayabiliyorsak, bu olayı hikaye-sinema anlatma metotlarını kullanarak temizlemeliyiz. İlk olay hatırlanamıyorsa, yine benzer tecrübeleri temizlemek yararlı olacaktır.

Bu arada, temizlenmesi gereken ana olay bizim başımıza dahi gelmiş olmayabilir. Belki de küçükken bir satıcının çok ısrar ettiği için aşağılandığı, kovulduğu bir olaya şahit olduk ve olaydan çok büyük bir ders çıkardık. "Israr etmek çok kö-

tüdür, ısrar edersen aşağılanırsın, insanlar sana saygı duymaz."

İnanç Değişimi:

Bu arada süreç, NeuroFormat™ tekniği kullanılarak güçlendirilmiş pozitif inançlarla da desteklenmeli. Satış için biraz ısrar etsek dahi, insanların bize hâlâ saygı duymaya devam ettiğini bilinçaltımıza kazımalıyız. Aşağıdakine benzer inanç cümleleri oluşturabiliriz.

"Satış yapmak için ısrar ederek çevremdeki herkesin saygısını kaybediyor olmama rağmen, aslında ben 200 metre boyunda bir devim, çevreme her an ışık yayıyorum ve herkes beni her an ayakta alkışlıyor."

Pozitif inancı farklı metaforlarla zenginleştirmemiz ve farklı inanç cümleleriyle tekrar tekrar NeuroFormat™ tekniğini uygulamamız değişimi hızlandıracaktır.

Gelecek:

Bunun dışında, gelecekte "ısrar ederek insanların saygısını kaybedeceğimiz" anların tüm detaylarıyla provası yapılarak, ortaya çıkan olumsuz duyguları silahlarımızı kullanarak temizlemeliyiz.

Görsel Canlandırma Tekniği

Şu ana kadar, başarımızı engelleyen çelişkileri nasıl bulabileceğimizi ve bunları nasıl temizleyeceğimizi gördük. Başarıya ulaşmanın bir diğer şartı da, onu tüm benliğimizle hissetmek. Şimdi başarıyı canlandırarak içimizdeki şüpheye EFT ve NeuroFormat™ tekniklerini uygulayacağız.



Görsel Canlandırma Tekniği

1. Kendinizi uzaktan görün (3. kişi). Tüm detaylarıyla, işinizle ilgili hedefinize ulaşmış olarak. Çevrenizdekilerin kıskanç ama hayran bakışlarını hayal edin. İçinizde herhangi bir şüphe, çelişen inanç var mı? Eğer varsa, negatif ifadeleri kullanarak EFT yapın.

Eğer inançlarınızla ilgili sorun yaşıyorsanız, NeuroFormat™ tekniğini kullanarak, mevcut inançlarınızı yararlı inançlarla değiştirin.

2. Hayatınızda 2 önemli kişinin sizin hakkınızda konuştuğunu hayal edin. Daha sonra, yanınıza gelerek sizi kutladıklarını görün. İçinizde bir şüphe hissediyor musunuz? Hissettiklerinize EFT uygulayın.

3. Şimdi kendi vücudunuzda, 1. kişi olarak başarıyı yaşayın. Hedefinize fiziksel olarak ulaştığınızı hissedin. Ne görüyor, duyuyorsunuz? Kendi vücudunuzda olmak sizi nasıl hissettiriyor? İçinizde şüphe var mı? İyi ve kötü hissettiğiniz tüm duyguları tarif ederek EFT uygulayın.

4. Hedefinize ulaştığınız zaman tam olarak hangi duyguları, nerenizde ve nasıl hissedeceksiniz? Bu hisleri birebir yaşayarak, hissettiklerinizi tarif ederken EFT uygulayın.

Canlandırmayı mümkün olan en fazla detayla gerçekleştirmek etkiyi arttırıyor. Eğer resimleri detaylı göremiyorsanız, orda olduklarını sadece farz etmek de pozitif sonuçları tecrübe etmemiz açısından yeterli olacaktır. Bu uygulamayı mümkün olduğu kadar tekrar etmeniz, sizi hedeflerinize yaklaştıracaktır.

Benzer şekilde, "NeuroFormat™ Ahenk Şablonu" ile para kazanmaktan, ideal kilonuza ulaşmaya kadar hayatınızda başarılı olmak istediğiniz tüm alanlarda neden henüz başarılı olmadığınızı bulabilir, tekniklerinizi kullanarak "ahengi" yakalayabilirsiniz. Bilinçaltımızın bizi sabote etmesini engelledikten sonra, sonuca çok daha zahmetsiz ulaşırız.

Ama ilk şartımız, "dedektiflik" çalışmasını ciddiyetle yerine getirecek kadar başarılı olmayı kalpten istemek.

Spesifik Rahatsızlıklar - İlk Adım

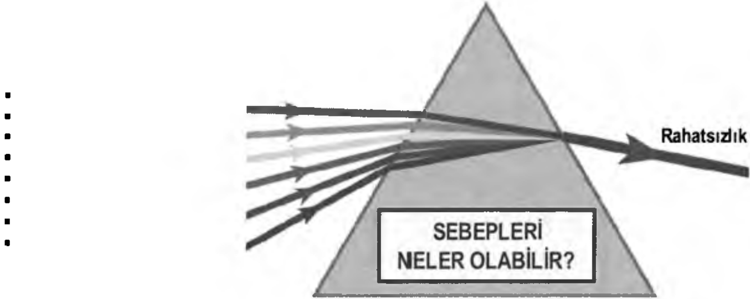


Burada paylaşacağım süreç, tüm fiziksel ve psikolojik rahatsızlıkları kapsayacağı için çok genel olarak hazırlanmıştır. Eğer kurtulmak istediğiniz belirli bir rahatsızlık varsa, başlangıç noktasının bu bölüm olması teşhisi hızlandırabilir.

"Sebepleri neler olabilir?"

Formatlamaya başlamak için soracağımız ilk soru aslında oldukça basit. Ancak vereceğimiz cevaplar çok kritik.

SEBEPLERİ NELER OLABİLİR?



Şimdi yapmamız gereken, aklımızdaki bütün olası sebepleri listelemek. Problemin doğasına göre çok farklı nedenler ortaya çıkacaktır. Ancak nedeni belli olmayan çeşitli psikolojik ve fiziksel rahatsızlıklar için aşağıdaki kritik soru ile başlamamız mantıklı olacaktır.

"Rahatsızlık başlamadan 1 sene önceden itibaren, hayatımda olumsuz hangi olaylar yaşandı?"

Sıralama yaparken, aklımıza gelen tüm olası sebepleri, hiçbir sınırlama olmadan yazmamız çok önemli. Bir tür "beyin fırtınası" içerisinde listeyi tamamladıktan sonra, çıkan nedenlerin türlerine göre onları farklı şekilde "format"layacağız.

Özgürlük Prosedürü



"Özgürlük Prosedürü"nün hepimizin yapması gereken yegane uygulama olduğunu düşünüyorum. Geçmişin üzerimizdeki tüm negatif etkilerini silmek ve "özgürleşmek" adına çok önemli bir başlangıç.

Özgürlük Prosedürü, hayatımızdaki tüm kötü olayların etkisini bilinçaltında silme esasına dayanıyor. Yöntemin uygulaması oldukça basit:

Bir Word ya da Excel dosyası açın ve şu ana kadar yaşadığınız tüm kötü olayların listesini yapın. Listenizde en az 50 travmatik olay olmalı. Eğer fazla bulamadıysanız, ya hatırlamak için yeterli çabayı göstermemişsinizdir, ya da hayatınızı Marie Antoinette misali "ekmek yerine pasta yiyerek" geçirmiş olabilirsiniz...

Özellikle, hatırlayabildiğiniz çocukluk anılarına fazlaca önem gösterin. Olayların detaylarını yazmanıza gerek yok, sadece sizin ne olduğunu bilmeniz yeterli.

Yazdığınız her olayın yanına, bu olay ile ilgili şu an hissettiğiniz kötü duygu için 0-10 arasında bir sayı verin. Liste, aşağıdakine benzer şekilde olacaktır.

Olaylar	Yoğunluk
3 sene önce arabamla geçirdiğim trafik kazası	7
......'nin vefatı	9
13 yaşımda hocanın çalışmadığım halde sözlüye kaldırması ve sonrası	5
Sınavı kazanamadığımın açıklandığı gün	7
......'nin beni terk ettiği gün	6
5 yaşında sandalyeden düşüp kafamın yarılması ve dikiş atılması	7

Bu listeyi el altında bulundurarak, aklınıza geldikçe yeni olaylar ekleyin. Evet, biraz "eski defterleri karıştıracaksınız". Ama son kez.

Her gün belli sayıda olayı detaylı olarak hatırlıyorsanız, hikaye ya da film anlatma yöntemiyle çözün. Eğer olaylar hakkında hafızanızda fazla detay yoksa, NeuroFormat™ prizmasını kullanabilirsiniz.

Üzerinde çalıştığınız olayların yoğunluklarının tamamıyla sıfırlanması gerekiyor. Özellikle çok travmatik olayları tüm bileşenleriyle çözmeye özen gösterin.

Ancak yine de uyarmak isterim ki, eğer çalışmanız süresince sizi çok rahatsız eden travmalarla karşı karşıya olduğunuzu hissederseniz, bir profesyonel ile çalışmanız daha doğru olacaktır. Teşhis ve müdahale konusunda tecrübeli bir bakışı açısı, hem sürecin daha sancısız geçmesini, hem de çözümün kalıcı olmasını sağlayabilir.

Evet, "özgürlük" prosedürünün uygulamasında, hayatımızdaki tüm kötü olayları bulup sıfırlamak mümkün değil. Ama zihnimiz, biz yeni olayları çözdükçe süreci genelleyerek stres seviyemizi azaltacaktır.

Bu süreç sonunda, stresinizi arttıran, sağlığınızı bozan, yanlış inançlara sebebiyet veren birçok olayı çözmüş olacaksınız. Bu arada, stres seviyenizin çok azaldığını, hayatınızın çok daha güzelleştiğini, bazı sağlık sıkıntılarınızdan kurtulduğunuzu tecrübe edebilirsiniz.

Kendimizle "Barış" Prosedürü

Kişilik ve başarı ihtiyacımızı incelediğimiz bölümde, örnek inançları test etmiş ve NeuroFormat™ tekniğini kullanarak inançlarımızı değiştirmiştik. Bir önceki "özgürlük" prosedüründe ise, geçmişimizde yaşadığımız travmatik olayların üzerimizdeki etkilerinden arınmıştık. Bu bölümde ise konuyu çok detaylı alarak, kendimizle tam kapsamlı olarak "sulh" yapacağız.

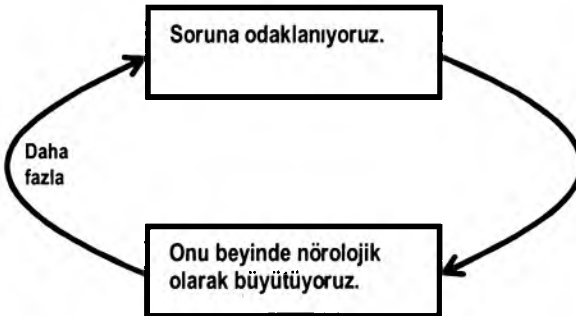


Her şeye rağmen uyarmak isterim ki, bu bölümde yapacaklarımızı garip karşılayabilirsiniz. Yine de gerekçelerimizi irdeleyelim.

Hepimiz, rahatsız olduğumuz problemlerin büyüdüğünü, geçmekte zaman aldığını ve hatta bazen kronikleştiğini yaşamışızdır.

Bunun karşısında ise, umurumuzda olmayan sorunların çok zahmetsiz bir şekilde iyileştiğini tecrübe ettik. Peki ama neden?

Daha, önce hafızamızla ilgili bölümde, belli bir konuya 1 saatlik odaklanma ile o konuyla ilgili nöronların yarattığı ağ arasındaki bağlantıların ikiye katlanabildiğinden bahsetmiştik. Bir başka deyişle, neye odaklanırsak beynimizin ilgili bölümü güçleniyor. Aslında biz bunu zaten biliyoruz.



Kendimizle ilgili sorunlara odaklandıkça, ilgili nöron ağlarını büyütüyor, ağlar büyüdükçe otomatik olarak soruna daha fazla odaklanıyor ve böylece içinden çıkılamayacak bir kısırdöngüye giriyoruz. Böyle bir ortamda kısırdöngüden çıkmak, nörolojik olarak beynimizde çok fazla yer kaplayan bu sorun ağını çözmek için eskiye göre çok daha büyük bir güç gerekiyor.

İşte, biz ilk önce yaşadığımız sorunların aslında önemli olmadığını nörolojik olarak yaşayacağız. Bunu tüm geçmişimizle, tüm özelliklerimizle barışarak yapacağız. Eğer bunu bilinçaltı seviyesinde başarırsak, sadece mutluluğumuz, sağlığımız ve başarımız artmakla kalmaz, şikayet ettiğimiz problemlerimizden de arınabiliriz. Hatta bu sürecin sonunda, o sokaktaki çiçekçinin doğal "özgüvenini" bile elde edebiliriz...

Bu bölümde kendimizle ilgili olarak oldukça "şizofrenik" ifadeler kullanacağız. Tüm negatif yönlerimizi ortaya çıkaracak ve bunlarla ilgili olumsuz duygularımızı formatlayacağız. Diğer tarafta ise bilinçaltımıza olumlamalar yerleştireceğiz.

Her problemi bileşenlerine indirgemek için NeuroFormat™ prizmasını kullanmanız yararlı olacaktır. Zira beğenmediğinizin bir özelliğe, hem kendinizi başarısız hissettiğiniz için, hem de diğerlerinin sizi sevmeyeceğini düşündüğünüz için üzülüyor olabilirsiniz. Parçaların ayrı ayrı olarak sıfırlanması, bu sürecin gerçekten bir hayat değişimini yaratmasını sağlayacaktır. Evet, ne yazık ki her güzelliğin bir bedeli var. Bu sefer ödeyeceğimiz bedel, biraz daha fazla zaman harcamak.

Ama unutmayın, kendinizle barışma bir süreçtir. Birkaç saatte kendinizi "süpermen" gibi hissetmeyeceksiniz. Ama eğer doğru noktaları 12'den vurursanız, çok kısa süre içerisinde hayata karşı verdiğiniz otomatik tepkiler olumlu yönde tamamıyla farklılaşacak. Uygulamaya çalıştığınız ama yapmakta zorlandığınız davranışları otomatik olarak gerçekleştireceksiniz.

Evet, uygulaması biraz garip olsa da şiddetle tavsiye ediyorum. Başlayalım...

Fiziksel Özelliklerimiz

İlk başta, içinde yaşadığımız bedeni tamamıyla sevmemiz gerekiyor. Eğer kendinize bile söylemekten çekindiğiniz, farkında olmadığınız ama içten içe beğenmediğiniz özellikler varsa dürüst olma zamanı...

Bu bölümü bir ayna karşısında yapmanız etkiyi katlayacaktır. Beğenmediğiniz fiziksel özelliklerin üzerinde, NeuroFormat™ ve EFT tekniklerinden dilediğinizi kullanarak negatif duygu yoğunlukları sıfırlanana kadar çalışın. Boyunuz, kilonuz, burnunuz, beğenmediğiniz her ne varsa, bir bir duygu yoğunluklarını NeuroFormat™ prizmasındaki başlıklar aklınızda olarak silin. Kilonuzdan dolayı insanların sizi "şişman" olarak görmesi, saygı göstermemesi ve bu durumla ile duygusal yoğunluk taşıyan olayları birer birer sıfırlayın.

Kilo örneğinin üzerinden gitmemizin sebebi, kitabın sonunda bu konuya özel bir bölüm ayırmamız. İdeal kiloya ulaşmanın en önemli ön koşullarından birisi, bu sorunla ilgili beyninizdeki negatif duygusal yoğunluğun sıfırlanmasıdır. Bu bölümde yaptıklarımız, eğer kilo sorunumuz varsa, ilgili bölüme hazırlık teşkil edecektir.

Karakterimiz

Karakterinizle ilgili değiştirmek istediğimiz özellikler var mı? Yine NeuroFormat™ prizmasının katacağı farklı bakış açılarını göz önüne almayı unutmamamız gerekiyor.

Eğitimimiz

İçimizde eğitimimizle ilgili ukdeler var mı?

Yeteneklerimiz ve Kapasitemiz

İstediğimiz ama sahip olamadığımız yeteneklerimiz neler? Kapasitemizden tam anlamıyla memnun muyuz?

Başarısızlıklarımız

Dünyanın en başarılı insanının bile başarısız olduğu alanlar, durumlar ve olaylar var. Anne babanızın, arkadaşlarınızın, çevrenizin gözünde ne kadar başarılı olduğunuzu düşünüyorsunuz? Özellikle kişi ve olay bazında başarısızlıklarımızın üzerinde çalışmak çok önemli.

Hatalarımız

Pişman olmak, hepimizin hayatında biraz da inkar ettiğimiz bir durum. Ama "hatasız kul olmadığını" bilmemize rağmen, yaşadığımız bazı olaylardan suçluluk duyarız. Her ne kadar tüm suçluluk duygularımızı bilinçaltımızın en derinliklerine bastırmakta oldukça başarılı olsak da, mutluluğumuzu en derinden etkilemeye devam ederler.

Rahatsızlıklarımız

Sağlık sorunlarımız, ağrılarımız, rahatsızlıklarımız neler?

Davranışlarımız

Beğenmediğimiz davranışlarımız?

Ailemiz ve Köklerimiz

Türk geleneklerinde ailemiz bizim her şeyimiz. Ama yine de ailemizden ve köklerimizden tam anlamıyla gururlu muyuz?

Bu bölümdeki başlıkları sadece bizi rahatsız etmesi muhtemel konuları hatırlamamız amacıyla düzenledim. Bazı başlıklarda kendinizi tamamıyla şanslı hissedeceksiniz. Ama mutlu olmadığınız bir başlık varsa, o konu hakkında kendinizi çok iyi hissedene kadar tekniklerimizi kullanarak çalışabilirsiniz. Başarıya ulaşmak için işin sırrı, kendimize tamamıyla dürüst olup sorunu hafifletmeden negatif duyguları yüzeye çıkarıp, onları tekniklerimizle formatlamak. Olumsuz duyguları sildikten sonra, NeuroFormat™ tekniğini kullanarak, bilinçaltımıza bu başlıklarla ilgili yeni pozitif inançlar yerleştirebiliriz.

Kitabın başında, "Neden günlerimiz çocukluğumuzdaki kadar keyif vermiyor?" sorusunu sormuştuk. Evet, aslında cevabımızı bu bölümde verebiliriz. Yıllar gittikçe, bilinçaltımız farkında olmadığımız yığınla olumsuz olayların biriktiği bir "çöplük" haline gelebiliyor.

Özellikle fazla analiz eden, çok iyi niyetli ve mükemmeliyetçi bir karakteriniz varsa, "kendimizle barışma" prosedürünü oldukça detaylı olarak uygulamanızı tavsiye ederim. Her sabah farklı uyandığınızı, hayattan ve anınızdan çocukluğunuzdaki gibi keyif aldığınızı hissedebilirsiniz.

Çok kısa ve kolay bir süreç değil. Ama eğer sabrederseniz harika sonuçlar elde edeceksiniz. Karar sizin...

İnsanlar, Objeler, Yerler

"Tebdili mekanda ferahlık vardır."

Çoğumuz aynı ev, aynı iş, aynı insanlar, stresli bir koşuşturmaca içerisinde hayatımızı geçiriyoruz. Uzun süre boyunca biriken stres, uzak bir yere yaptığımız kısa bir gezi ile düşebiliyor. Her şeye dışarıdan bakarak hayatımızla ilgili güzel kararlar alabiliyoruz. Bu kararların ne kadarına bağlı kaldığımız ayrı bir konu... Ancak yine de her şeyden uzaklaşmanın üzerimizdeki pozitif etkisi hepimizin yaşadığı bir tecrübe.

Neden mekan değiştirmek gerçekten de ferahlık yaratıyor?

Bunun en önemli nedeni, yaşadığımız tüm stresin, bulunduğumuz ortamlarla, insanlarla, objelerle ilişkilenmesi. Bir başka deyişle, belli bir süre sonra ortamımız üzerimizde otomatik olarak stres yaratıyor.



Evet, belki uzaklaşınca rahatlıyoruz ama geri dönünce tekrar stres seviyemiz kısa bir süre içerisinde yükseliyor.

Bu bölümde, uzaklaşmaya gerek kalmadan çevremizdekilerin üzerimizdeki negatif koşullanmalarını kaldırıyor olacağız. Daha önce yaptıklarımıza benzer şekilde, bir şekilde hayatımızda bizi koşullayan obje, insan, yerler, hava durumlarıyla ilgili negatif koşullanmalarımızı silmek, mutluluğumuz adına çok önemli.

Uygulayacağımız yöntem oldukça basit. Çevremizde bizi gerdiğini düşündüğümüz insanlar, objeler ve yerleri, kısacası her şeyi değerlendirerek, negatif koşullanmaları kaldıracağız. Soracağımız sorular:

Yıka Beynini!

"Bana hangi kötü olayı hatırlatıyor?"
"Beni kötü hissettirmesi hangi olayla başlamış olabilir?"
"Hangi ihtiyaçlarım tehlikeye girdiği için kötü hissediyorum?"

Ortaya çıkan parçaları NeuroFormat™ tekniği ya da EFT kullanarak silebilirsiniz. İfadelerinizi sertleştirerek, olumsuz duygularınızın yoğunlaşmasını sağlamak etkiyi arttıracaktır. Aşağıdakilere benzer ifadelerden yararlanabilirsiniz.

"Allah'ın cezası yağmurun bana okula gitmem gerektiğini hatırlatmasına rağmen..."
"Bu lanet şehrin bana yaşadığım iş stresini hatırlatmasına rağmen..."
"Bu gıcık adamdan, her an işime son verilebileceğinden dolayı nefret etmeme rağmen..."

Aslında ifadeleri sertleştirmekten ziyade, amacımız gerçekten ne hissediyorsak dürüstlükle ifade etmek.

Çeşitli insanlar, yerler, objeler belirli bir olaydan dolayı size kendinizi kötü hissettiriyor olabilir. Spesifik olaylar bulabiliyorsanız, bunların üzerinde hikaye-sinema anlatma tekniğini kullanarak çalışmamız asıl etkiyi sağlayacaktır.

Fobiler

Genele oranla daha az kişinin şikayetçi olduğu fobiler, "bu mutsuz azınlığın" hayatında büyük rahatsızlıklar verebilirler. Bu açıdan, eğer fobiniz yoksa bu bölümü atlayabilirsiniz.



Fobilerin genelde çok kısa bir süre içinde, çok yoğun bir tecrübeyle oluşmuş "çok güçlü bir öğrenme" olduğundan otomatik tepkilerimizle ilgili bölümde bahsetmiştik.

Arnold Schwarzenegger'in iğne, Steven Spielperg'in karınca, Brad Pitt'in örümcek, Johnny Depp'in bebek fobilerinin nedenlerini, bu insanların deli olmadığını böylece daha iyi anlamıştık.

Bu bölümde tüm fobilerinize çare bulabilirsiniz. Tekniklerin yıllardır başarıyla uygulandığı fobiler:

▪ Açık yer (agorafobi)	▪ Yükseklik
▪ Kapalı yer (klostrofobi)	▪ Uçak
▪ Tüm sosyal fobiler	▪ Kusma
▪ Topluluğa konuşma	▪ Bayılma
▪ Yılan, örümcek, türlü böcek ve hayvanlar	▪ Ölüm
	▪ Ölüler

Şimdi fobilerimizi geçirelim. Fobileri geçirmek için 2 farklı yoldan gidebiliriz. Siz bu teknikler arasında dilediğinizi seçebilirsiniz.

1. NLP Fobi Tekniği
2. EFT

NLP Fobi Tekniği

Bu tekniğin detaylarını, kitabın NLP ile ilgili bölümünde bulabilirsiniz. Tek yapmanız gereken, özellikle bu fobiye sebep olan ilk olayı hatırlamak ve bu olay ile ilgili hafızanızı "sinema"da yeniden yapılandırmak.

EFT

Fobilerin, tek bir olayın içinde çok kısa sürelerde oluştukları için, ne kadar güçlü olurlarsa olsun "geri öğrenilmeleri" oldukça kolay. EFT'nin en başarılı uygulamalarından biri de, fobilerin geçirilmesi. Kişiye özel uygulamalar gerekse de, uygulama ana hatlarıyla:

1. Eğer hatırlıyorsanız, fobinize neden olan ilk olayın üzerinde hikaye ya da sinema anlatma metodunu kullanarak çalışın. Olayın tüm bileşenlerini sıfırladığınıza emin olun. Eğer bu olayı detaylarıyla hatırlayıp tüm bileşenlerini formatlarsanız, fobinizin tamamıyla geçirebilirsiniz.
2. Eğer ilk olayı hatırlamıyorsanız, fobiniz olan durumu hayal edin, belki kendi bedeninizde fobiniz bulunan durumu yaşadığınızı... Bu durumu şu an yaşadığınızı hayal ederken, bulabildiğiniz tüm parçaları birer birer EFT ile sıfırlayın.
3. Şimdi ufak bir simülasyon zamanı. Fobinize neden olan konuyu canlandırmaya çalışın. Belki bu nesnenin sırasıyla resmine, videolarına bakabilirsiniz. Bu simülasyon sırasında ortaya çıkan tüm bileşenlere ait duyguları birer birer sıfırlayın.
4. Artık gerçek teste geçebilirsiniz. Yine ortaya çıkan tüm parçaları EFT ile sıfırlayın.

Artık özgürsünüz!

Kısa bir örnekle açıklayalım. Mesela yılan fobiniz olduğunu varsayalım.

1. Yılandan ilk korktuğunuz anıyı hatırlıyor musunuz? Hatırlıyorsanız, bir “sinemaya” oturun ve filmi beyaz perdede canlandırarak anlatmaya başlayın. Anlatırken korkunuzu nerede hissediyorsunuz? Hissettiğiniz duygunun yoğunluk seviyesine 0-10 arasında bir puan verin. Olayın başından sonuna kadar hissettiğiniz korkunun sıfırlandığından emin olarak bu bölümü tamamlayın.
2. Şimdi yılanın yakında bir yerde olduğunu hayal edin. Korku var mı? Yoksa, yaklaştırın... Korkunuz ortaya çıkana kadar yılana yaklaştığınızı düşünün. Korkunuz nerede? Yoğunluk seviyesi ne? EFT ile sıfırlayın.
3. Şimdi bir yılan resmi ile EFT’yi deneyin. Yılanın bakışı mı sizi korkutuyor? Korku nerede ve seviyesi ne? Sıfırlayın. Yılanın kıvrıla kıvrıla giden bedeni mi, dili mi? Bu parçalardan herhangi biri korkuyu arttırıyorsa benzer şekilde sıfırlayın.
4. Artık gerçek bir test yapabilirsiniz. İsterseniz bir hayvanat bahçesine gidin, isterseniz çayırın çimenin içinde gezmeyi deneyin.

Eğer konumuz uçak fobisi olsaydı, yine farklı parçalara bölerek, parçaları ayrı ayrı sıfırlamamız gerekecekti. Önce fobimizi yaratan ilk olayın üzerinde çalıştıktan sonra, uçuşu gerçekleştirme aşamaları üzerinde tek tek çalışıyor olurduk. Bunlar, muhtemelen havaalanına gitmek, uçağa binmek, kalkış ve iniş aşamaları olacaktı.

Fobiler genelde tek bir olaydan kaynaklandığı için, çözüm, tekniklerimizi kullanarak 5-10 dakika gibi çok kısa sürelerde dahi gerçekleşebilmektedir. Başarının sırrı ise, fobiyi üzerinde çalışılacak doğru parçalara bölmek ve her parçanın üzerinde eksiksiz olarak silahlarımızı uygulamak.

İyi şanslar...

Genel Kaygı – Korkular ve Endişeler

Bütün endişelerimizin ortak bir özelliği var. Hepsi gelecekle ilgili. Henüz gerçekleşmemiş olayların gerçekleşmesi ya da daha önce yaşadıklarımızın tekrarlanma ihtimali. Endişelerimiz gelecekle ilgili, öfkelerimiz ise geçmişle...

Hissettiğimiz genel kaygı, zaten "özgürlük prosedürü" içinde çözeceğimiz travmatik olaylar ile dramatik şekilde düşecektir. Ancak yine de spesifik korkularımızı ve endişelerimizi NeuroFormat™ prizmasını kullanarak çözebiliriz.

NeuroFormat™ prizmasının kullanımından önceki sayfalarda kısaca bahsetmiştik. Şimdi gerçek hayat örnekleriyle daha detaylı inceleyelim.

NeuroFormat™ Prizması

Tehlikedeki ihtiyacı belirle		Seçtigin ihtiyaçla ilgili soruyu cevapla
1.	Fizyolojik	Hangı temel ihtiyaçların, nasıl kaybedersin? Ne olur?
2	Güvenlik, Yaşam	Kimler, neler, nasıl tehdit ediyor?
3.	Sağlık	Sağlığın nasıl etkilenir?
4	Bilme, kontrol	Neleri bilmiyor, kontrol etmiyorsun?
5.	Gelecek güvencesi	Hangı güvenceleri kaybedersın? Ne olur?
6	Hayat keyfi	Hangı ürünleri, aktiviteleri, keyifleri kaybedersın?
7.	Sevgi ve aidiyet	Kimlerin sevgisini kaybedersin? Hakkında ne yaparlar, ne söylerler?
8	Saygı takdir	Kimlerin takdirini kaybedersin? Hakkında ne yaparlar, ne soylerler?
9	Kişilik Başarı	Hangi alanlarda, kimden daha başarısız? Sıfatın ne olur?
10	Özgürlük	Hangı özgürlüğünü kaybedersin? Ne olur?
11	Görev	Kimlere karşı, hangı görevlerini yapamazsın? Ne olur?
12	Ruhani	Seni kötu insan yapar mı? Huzurunu nasıl etkiler?

Cevap ne hissettiriyor?
Korku
Öfke
Üzüntü
İğrenme
Nefret
Utanma
Gurur Kırılması
Güçsüzlük
Şüphe
Kıskançlık
Suçluluk
Endişe
Çaresizlik
Hayal kırıklığı
İncinme
Gerginlik
Stres
Can sıkıntısı
Şok
Huzursuzluk

Altbiçem
Lokasyonu?
Yoğunluğu?
Şekli?
Rengi?
Sıcaklığı?
Başkası?

İşimizi yetiştirememe endişesi

İşlerimizi yetiştirememe endişesini ele alalım. İlk sormamız gereken soru:

"Ben bu duyguyu ilk kez ne zaman hissettim?"

Özel bir travmatik olay bulabiliyorsak, bunu hikaye-sinema anlatma metoduyla tüm bileşenleriyle çözmeliyiz.

Eğer bulamıyorsak, şimdi hiyerarşik bir şekilde nasıl endişemizin özüne ineceğimizi görelim. Kendimize sormamız gereken soruyu tekrarlayalım.

GERÇEKLEŞİRSE NE OLUR?

Ana Parça
Hiçbir işimizi yetiştiremedik. Duygu nerede? Yoğunluğu ne? Şimdi bu duyguyu EFT ya da NeuroFormat™ tekniği ile sıfırlayalım.

"Tüm işlerimi yetiştiremememe rağmen, kendimi bu halimle olduğum gibi derinden seviyorum ve onaylıyorum."

1. Nesil Endişeler:
İşlerimizin tamamı kaldı, fizyolojik ihtiyaçlar etkilenir mi? Eğer işten atılma endişemizin olduğunu düşünüyorsak, bu endişeyi de formatlamamız gerekecektir. Ama biz, işimizin tamamıyla güvende olduğunu, böyle bir endişemizin bulunmadığını varsayalım.



- İşlerin yetişip yetişmeyeceğini tam kontrol edemiyoruz.
- Patronumuz bize kızar, bizi sevmez.
- İş arkadaşlarımız saygı göstermeyebilir.
- Başarısız hissederiz.
- Görevimizi yapmadık, suçluyuz.
- Belki, dini kurallara göre yanlış yapmış olduk.

Tekniklerimizi, ortaya çıkan parçalar arasında bize uyanlar üzerinde uygulayabiliriz.

2. Nesil Endişeler

Eğer bir parçanın endişemizin ana nedeni olduğunu hissediyorsak, çalışmamızı daha da detaylandıralım.

Yine aynı soruyu sorarak...

GERÇEKLEŞİRSE NE OLUR?

Mesela, patronumuzun bizi sevmeyeceğinin sorunun asıl parçası olduğunu düşünüyorsak devam edelim. Patron bizi sevmezse ne olur?

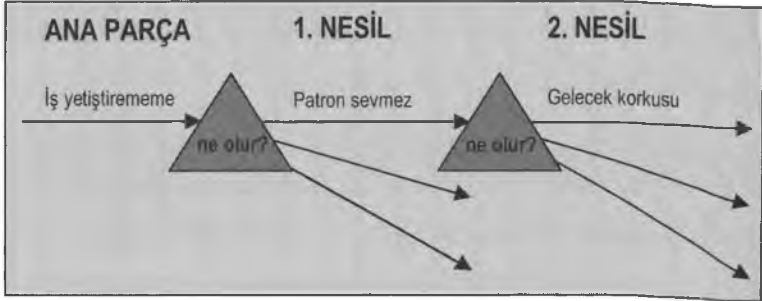


- Patronun, bizi sevip sevmeyeceğini bilmiyoruz.
- Gelecek endişemiz oluşabilir.
- Kendimizi başarısız hissedebiliriz
- Patron bizi sevmediği için kendimizi kötü bir insan olarak hissedebiliriz.

Nesillerin sayısını arttırmak tabii ki mümkün, ancak amacımız konuyla ilgili mantıklı parçaları yok etmek. Zira patronumuzun bizi sevmemesi başka suçluluk duygularını depreştiriyorsa, silahlarımızı kullanarak hayatımızda bize asıl suçluluk hissettiren konuları ve olayları çözmemiz mantıklı olacaktır.

Farkındaysanız, kendimizi çok farklı bir konuda bulabiliyoruz. Ancak, NeuroFormat™ Prizması sayesinde, bağlantıları bulmayı şansa bırakmadan, sistematik bir şekilde gerçekleştirebiliyoruz.

Prosedürü genel bir bakışla resmetmeye çalışalım.



Çıkan parçaların detayları tabii ki bize özel. Ortaya çıkan çoğu parça sizde hiç duygusal yoğunluk yaratmayabilir. Zaten bu parçaları pas geçiyor olacaksınız.

Bu sistematik bakış bizi sorunun merkezine götürüyor. Bu nedenle, negatif duygusal yoğunluk hissettiğiniz her parçayla ilgili olarak da kendinize, "Hayatımda bu duyguyu ilk kez ne zaman hissettim? Hayatımda bu konuyla ilgili büyük bir travmatik olay yaşadım mı?" sorularını sormayı unutmayın.

Peki ya işimizin güvende olduğunu düşünmüyorsak? Biraz önce üzerinde yoğunlaştığımız problemi böylece biraz daha karmaşıklaştıralım.

İşimizi kaybetme korkusu

İşini kaybetme endişesi yaşayan birinin ihtiyaçlarının çoğu tehlikeye girecektir.

NeuroFormat™ Tekniği ya da EFT uygulanırken kullanılacak OLUMSUZ ifade
İşimi kaybedeceğimden dolayı aç ve açıkta kalacağımdan korkmama rağmen...
İşimi kaybettim. Sağlık ihtiyaçlarımı karşılayamayacak olsam da...
İşimi kaybedip kaybetmeyeceğimi bilmememe ve kontrol edememe rağmen...
İşimi kaybedersem, birikmiş paramı harcamak zorunda olacağım. Geleceğimin tehlikede olacak olmasına rağmen...
İşimi kaybedersem, istediğim arabayı alamasam da...
İşimi kaybettiğim zaman çocuklarımın beni sevmeyeceğinden dolayı karnımda hissettiğim korkuya rağmen...
İşten atıldığım için arkadaşlarımın saygısını kaybedecek olmama rağmen...
İşimi kaybettiğim için çok başarısız bir insan olmama rağmen...
İşimi kaybettim. Çocuklarıma bakamayacak olmamdan dolayı karnımda hissettiğim ağrıya rağmen...

Örneğimizde görüldüğü üzere, henüz gerçekleşmemiş bir endişeyi sanki olmuş bitmiş gibi ifade etmek, kötü duyguları daha yoğun bir şekilde ortaya çıkaracaktır. Bu şekilde, olumsuz duyguyu en dipten çekerek, tamamıyla formatlama şansını elde edebiliriz.

Mesela parçalar arasından "çocuklarıma bakamayacak olmanın" yoğunluk yarattığını varsayalım ve olası diyaloğu resmedelim. Bu parçaya ve aldığımız her cevaba "gerçekleşirse ne olur" sorusunu soruyoruz.

- Çocuklarıma bakamazsam ne olur?
- Borç almak zorunda kalırım.

- Borç almak zorunda kalırsam ne olur?
- Borcu ödeyemezsem haciz gelir.

- Haciz gelirse ne olur?
- Komşulara rezil oluruz.

Bu oyunu daha da uzatabiliriz. Ancak bu kişinin aslında asıl korkusunun eve haciz gelmesi olduğu, küçükken evine haciz geldiği için hissettiği duyguların depreştiği ortaya çıkabilir.

Evet, başladığımızdan çok farklı bir yerdeyiz...

Travma Sonrası Stres Bozukluğu (PTSD)

- Tekniklerimiz panikatak dahil, tüm kaygı bozukluklarında çok etkililer.
- Özellikle EFT, Amerika'da kendini kanıtlamak amacıyla kaygı bozukluklarının belki de en şiddetlisi sayılan Travma Sonrası Stres Bozukluğu'na yoğunlaşıyor.
- EFT uzmanları, Vietnam, Irak ve Afganistan'da görev yapmış askerler üzerinde çalışıyor.
- Evet, 35 sene önce bitmiş bir savaştan dönen askerlerin önemli bir bölümü hâlâ psikiyatrik ilaçlara bağımlı yaşıyor. Bu insanların sivillere yaşattıkları acılara ek olarak, kendi travmalarını ve hissettikleri suçluluğu tahmin edebiliriz.
- EFT'nin PTSD'li askerler üzerindeki başarısı, bu insanların ilaçları bırakıp normal hayatlarına dönmelerini sağlıyor.

Profesyonel Başarı

Tekniklerimizi profesyonel başarı ve kariyerimiz için kullanabilir miyiz?

Şüphesiz!



Gerçek hayat uygulamalarına, başarı için tek bir formül olduğunu söyleyerek oldukça iddialı bir giriş yapmıştık.

Daha sonra para kazanma ve iyi satışçı olma hedeflerine ulaşmak adına bilinçaltımızı nasıl "ahenkli" bir duruma getireceğimizi incelemiştik.

Bazılarımız, haklı olarak başarı için en önemli formülün çalışmak olduğunu söyleyecektir. Evet, sadece bilinçaltımızı uyumlu hale getirerek başarılı olmayı beklemek, dua etmekten çok farklı değil. Ama eğer bilinçaltımız, tüm inançlarımız, motivasyonumuz ile belli bir konuda başarılı olmak için ahenk içinde olursa, başarılı olmak için çalışmak zaten bu uyumun doğal sonucu olacaktır. Böyle bir ruh halinde, hedeflediğimiz konuda başarılı olmak için çalışır, gerektiğinde bütün riskleri alır, başarısız sonuçlarda yılmaz, açmamız gereken kapıları gerekirse "kırmaktan" çekinmeyiz. (Tabii kanunlara ve diğer insanlara dikkat ederek.)

İş hayatımızda karşımıza çıkan konularda, hedefimize ulaşmak için nasıl ahenkli olacağımızı biliyoruz. Şimdi daha spesifik olarak, olası problemleri inceleyelim.

Para

21. yüzyılda dünyanın öyle ya da böyle tamamıyla para üzerine döndüğünü hepimiz biliyoruz. Ne yazık ki artık parası olanın sevildiği, saygı gördüğü, bütün ihtiyaçlarını karşılayabildiği bir toplumda yaşıyoruz.

Bu konuda hepimiz adaletsiz koşullarda yaşasak da, bazılarımız para kazanma adına kendini baltalıyor. Aileden, çevreden gelen çelişkili mesajlarla oluşan inançlarımız, bizi potansiyelimiz olan parayı kazanmaktan alıkoyabiliyor. Bu açıdan, para kazanma konusunda ahenk çalışması yapmak çok yararlı olacak. Sormamız gereken soruları biliyoruz:

Daha fazla para için uğraşmamak hangi ihtiyaçlarımı karşılıyor?
Parasız olmak hangi ihtiyaçlarımı karşılıyor?
Daha fazla para için uğraşmak hangi ihtiyaçlarımı tehlikeye atar?
Çok paramın olması hangi ihtiyaçlarımı tehlikeye atar?

1. Daha fazla para için uğraşmamak hangi ihtiyaçlarımı karşılıyor?

ihtiyaçlar		Neden?
Fizyolojik		
Güvenlik		
Sağlık		
Bilmek, kontrol etmek	✓	Para için uğraşmadığımızdan, başarılı olup olmayacağımızı biliyoruz.
Gelecek güvencesi		
Hayat keyfi	✓	Hayat keyfini yaşamak için çok daha fazla zamanımız var.
Sevgi ve ait olma	✓	Sevgiyi paylaşmak için çok daha fazla zamanımız olabilir.
Saygı, takdir görmek		
Kişilik, başarı	✓	Daha fazla kazanmayı denemediğimiz için, başarıyı riske almamış oluruz.
özgürlük	✓	Çok çalışmadığımız için çok daha özgürüz.
Görev	✓	Daha fazla zamanımızı çocuklarımıza ayırıyor olabiliriz.
Ruhani		

2. *Fazla paramın olmaması hangi ihtiyaçlarımı karşılıyor?*

İhtiyaçlar		Neden?
Fizyolojik		
Güvenlik		Kötü insanları hayatımıza çekmekten korkmuyorsak etkilenmez.
Sağlık		
Bilmek, kontrol etmek		
Gelecek güvencesi		
Hayat keyfi		
Sevgi ve ait olma		
Saygı, takdir görmek		
Kişilik, başarı	✓	Parasızlıkla özdeşlemişsek, kendimizi başarılı hissediyor olabiliriz. (Kim bilir?)
özgürlük	✓	Az paramız olduğu için kendimizi daha hafif ve özgür hissediyor olabiliriz.
Görev		
Ruhani	✓	Paranın kötü olduğuna dair inançlarımız varsa, bu inançları değiştirmemiz gerekiyor.

3. *Daha fazla para için uğraşmak hangi ihtiyaçlarımı tehlikeye atar?*

İhtiyaçlar		Neden?
Fizyolojik		
Güvenlik		Eğer fazla para kazanmak için güvenliğimizi riske etmiyorsak etkilenmez.
Sağlık		Eğer fazla para kazanmak için sağlığımızı riske etmiyorsak etkilenmez.
Bilmek, kontrol etmek	✓	Başarılı olup olmayacağımızı bilmemek, kontrol edememek rahatsız edecektir.
Gelecek güvencesi		
Hayat keyfi	✓	Hayattan keyif alacağımız zamanın azalmasından korkuyor olabiliriz.
Sevgi ve ait olma	✓	Çok çalışırsak, insanların sevgisini kaybetmekten korkuyor olabiliriz.
Saygı, takdir görmek	✓	Çok çalışırsak, yaptığımızı işle bağlantılı olarak insanların saygısını kaybetmekten korkuyor olabiliriz.
Kişilik, başarı	✓	Deneyip başarısız olmaktan korkuyor olabiliriz. Henüz denemediğimiz için başarılıyız.
özgürlük	✓	Çok çalışarak, zamanımızı istediğimiz gibi geçirme özgürlüğünü kaybedeceğiz.
Görev	✓	Çok çalışırsak, çocuklarımıza zaman harcayamayacak olduğumuzu düşünüyor olabiliriz.
Ruhani		

4. Çok paramın olması hangi ihtiyaçlarımızı tehlikeye atar?

ihtiyaçlar		Neden?
Fizyolojik		
Güvenlik		Kötü insanları hayatımıza çekmekten korkmuyorsak etkilenmez.
Sağlık		
Bilmek, kontrol etmek		
Gelecek güvencesi		
Hayat keyfi		
Sevgi ve ait olma		
Saygı, takdir görmek		
Kişilik, başarı		
özgürlük		
Görev		
Ruhani	✓	Paranın kötü olduğuna dair inançlarımız varsa, bu inançları değiştirmemiz gerekiyor.

Para örneğinde verdiğimiz olası blokajlar tabii ki herkes için geçerli değil. Ancak bu şablon üzerinden giderek sizin için geçerli ama daha önce farkında olmadığınız blokajlarınızı keşfedebilirsiniz. Bu soruların cevapları olarak bulacağımız çelişkili inançları, NeuroFormat™ tekniğiyle değiştirebilir ve para ile yaşadığımız olumsuz olayların etkisini her 2 silahımızla yok edebilirsiniz.

İşimizi sevmek

Para için ahenk çalışması yaparak birçok blokajı kaldırabiliriz. Peki bizi hedefe götürecek olan işimizle yeterince uyumlu muyuz? Ya da işimizi seviyor muyuz? İşimizde iyi miyiz?

Bu sorulara hepimizin farklı cevapları var. İşini seven birinin, işinde eninde sonunda iyi olacağı aşikar. Ama işimizde çok iyi olsak da, yine de o işten iyi para kazanıp kazanmayacağımızın cevabı net değil.

2. Fazla paramın olmaması hangi ihtiyaçlarımı karşılıyor?

İhtiyaçlar		Neden?
Fizyolojik		
Güvenlik		Kötü insanları hayatımıza çekmekten korkmuyorsak etkilenmez.
Sağlık		
Bilmek, kontrol etmek		
Gelecek güvencesi		
Hayat keyfi		
Sevgi ve ait olma		
Saygı, takdir görmek		
Kişilik, başarı	✓	Parasızlıkla özdeşlemişsek, kendimizi başarılı hissediyor olabiliriz. (Kim bilir?)
özgürlük	✓	Az paramız olduğu için kendimizi daha hafif ve özgür hissediyor olabiliriz.
Görev		
Ruhani	✓	Paranın kötü olduğuna dair inançlarımız varsa, bu inançları değiştirmemiz gerekiyor.

3. Daha fazla para için uğraşmak hangi ihtiyaçlarımı tehlikeye atar?

İhtiyaçlar		Neden?
Fizyolojik		
Güvenlik		Eğer fazla para kazanmak için güvenliğimizi riske etmiyorsak etkilenmez.
Sağlık		Eğer fazla para kazanmak için sağlığımızı riske etmiyorsak etkilenmez.
Bilmek, kontrol etmek	✓	Başarılı olup olmayacağımızı bilmemek, kontrol edememek rahatsız edecektir.
Gelecek güvencesi		
Hayat keyfi	✓	Hayattan keyif alacağımız zamanın azalmasından korkuyor olabiliriz.
Sevgi ve ait olma	✓	Çok çalışırsak, insanların sevgisini kaybetmekten korkuyor olabiliriz.
Saygı, takdir görmek	✓	Çok çalışırsak, yaptığımızı işle bağlantılı olarak insanların saygısını kaybetmekten korkuyor olabiliriz.
Kişilik, başarı	✓	Deneyip başarısız olmaktan korkuyor olabiliriz. Henüz denemediğimiz için başarılıyız.
özgürlük	✓	Çok çalışarak, zamanımızı istediğimiz gibi geçirme özgürlüğünü kaybedeceğiz.
Görev	✓	Çok çalışırsak, çocuklarımıza zaman harcayamayacak olduğumuzu düşünüyor olabiliriz.
Ruhani		

4. Çok paramın olması hangi ihtiyaçlarımızı tehlikeye atar?

İhtiyaçlar		Neden?
Fizyolojik		
Güvenlik		Kötü insanları hayatımıza çekmekten korkmuyorsak etkilenmez.
Sağlık		
Bilmek, kontrol etmek		
Gelecek güvencesi		
Hayat keyfi		
Sevgi ve ait olma		
Saygı, takdir görmek		
Kişilik, başarı		
Özgürlük		
Görev		
Ruhani	✓	Paranın kötü olduğuna dair inançlarımız varsa, bu inançları değiştirmemiz gerekiyor.

Para örneğinde verdiğimiz olası blokajlar tabii ki herkes için geçerli değil. Ancak bu şablon üzerinden giderek sizin için geçerli ama daha önce farkında olmadığınız blokajlarınızı keşfedebilirsiniz. Bu soruların cevapları olarak bulacağımız çelişkili inançları, NeuroFormat™ tekniğiyle değiştirebilir ve para ile yaşadığımız olumsuz olayların etkisini her 2 silahımızla yok edebilirsiniz.

İşimizi sevmek

Para için ahenk çalışması yaparak birçok blokajı kaldırabiliriz. Peki bizi hedefe götürecek olan işimizle yeterince uyumlu muyuz? Ya da işimizi seviyor muyuz? İşimizde iyi miyiz?

Bu sorulara hepimizin farklı cevapları var. İşini seven birinin, işinde eninde sonunda iyi olacağı aşikar. Ama işimizde çok iyi olsak da, yine de o işten iyi para kazanıp kazanmayacağımızın cevabı net değil.

Geldiğimiz bu noktayı, Jim Collins "İyi'den Mükemmel Şirkete" kitabında çok iyi özetliyor.

1. En çok sevdiğimiz
2. En iyisi olduğumuz
3. En çok para kazandığımız



Jim Collins'e göre seçmemiz gereken meslek ya da çalışmamız gereken iş, yukarıdaki 3 kriteri de karşılamalı.

İşimizde ne kadar iyi olduğumuzu ya da ne kadar para kazandığımızı doğrudan etkileyemediğimiz için, başlama noktamız işimizi sevmek olacaktır. İşimizi seversek, diğerlerini çalışarak ve engelleri aşarak başarabiliriz. Peki işimizi nasıl sevebiliriz?

Ahenk

Bu sefer yaptığınız mesleği, çalıştığınız işinizi düşünerek cevaplayın. Burada ortaya çıkan cevaplarla yapmanız gerekenleri biliyorsunuz...

Çalıştığım işi yapmama, hangi ihtiyaçlarımı karşılar?
Çalıştığım iş hangi ihtiyaçlarımı tehlikeye atıyor?

Aktiviteler

İşinizle ilgili sevmediğiniz, yapmak zorunda olduğunuz aktiviteler neler? Bunlarla ilgili ahenk çalışması yaparak, çıkan parçaları formatlayabilirsiniz.

Yaşadığımız Olaylar

Mevcut işiniz ya da mesleğinizle ilgili kötü hatıralarınız var mı?

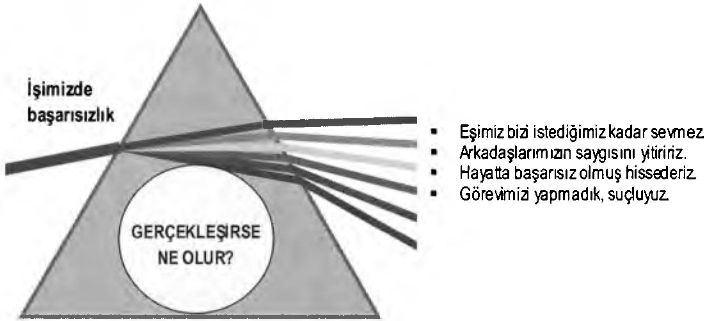
Çalışma Yerimiz
Çalışma yerinizle ilgili sevmedikleriniz neler? Negatif otomatik tepkilerinizi her 2 silahınızla da sıfırlayabilirsiniz.

Başarıyı Engelleyen Korkular

İşimizi sevmenin dışında, profesyonel hayatta başarılı olabilmek için temizlememiz gereken 3 farklı korku var. Bunlar:

1. Başarısızlık Korkusu
2. Başarı Korkusu
3. Reddedilme Korkusu

Başarısızlık Korkusu
Endişelerimizi korkularımızı nasıl formatlayacağımızı biliyoruz. NeuroFormat™ prizmasını kullanarak! Çıkacak cevaplar tamamıyla size özel...



Bulduğunuz parçalara, yine "gerçekleşirse ne olur" sorusunu sormayı, çıkabilecek mantıklı bileşenleri de temizlemeyi unutmayın. İkinci nesil bileşenlerin hepsi bizi çok önemli noktalara götürmese de, başarısızlık korkumuza neden olan ana bileşeni bulma ihtimalimiz açısından bu soruyu sormamız gerekiyor.



Başarı Korkusu

Evet, yanlış okumadınız. Çoğu insan, başarısızlık kadar başarıdan da korkuyor. Başarılı olmanın hepimizin hayatında istemediğimiz değişiklere yol açabileceğinin bilinçli olarak farkında değiliz. Aslında ahenk çalışmasında zaten "başarı korkusunu" tespit ederek, bilinçaltımızın bizi sabote etmesini engelliyoruz.

Reddedilme Korkusu

Reddedilme korkusu hepimizin tecrübe ettiği bir durum. Belki de yüzlerce, binlerce kez reddedildikten sonra, bu durum bizim için anlamını kaybedebilir. Sokaktaki çiçekçide olduğu gibi...

Reddedilme korkusunu aşmamız için yeniden NeuroFormat™ prizmasına sormamız gerekiyor. "Reddedilirsek ne olur?"

Görsel Canlandırma Tekniği

En son olarak, daha önce yaptığımız gibi hedefimize ulaştığımızı hayal ederek, içimizdeki şüpheye EFT ve NeuroFormat™ tekniklerini uygulayacağız.



Görsel Canlandırma Tekniği

1. Kendinizi uzaktan görün (3. kişi). Tüm detaylarıyla, işinizle ilgili hedefinize ulaşmış olarak düşünün kendinizi. Çevrenizdekilerin kıskanç ama hayran bakışlarını hayal edin. İçinizde herhangi bir şüphe, çelişen inanç var mı? Eğer varsa, negatif ifadeleri kullanarak EFT yapın.

Eğer inançlarınızla ilgili sorun yaşıyorsanız, NeuroFormat™ tekniğini kullanarak, mevcut inançlarınızı yararlı inançlarla değiştirin.

2. Hayatınızda 2 önemli kişinin sizin hakkınızda konuştuğunu hayal edin. Daha sonra yanınıza gelerek sizi kutladıklarını görün. İçinizde bir şüphe hissediyor musunuz? Hissettiklerinize EFT uygulayın.

3. Şimdi kendi vücudunuzda (1. kişi) olarak başarıyı yaşayın. Hedefinize fiziksel olarak ulaştığınızı hissedin. Ne görüyor, duyuyorsunuz? Kendi vücudunuzda olmak sizi nasıl hissettiriyor? İçinizde şüphe var mı? İyi ve kötü hissettiğiniz tüm duyguları tarif ederek EFT uygulayın.

4. Hedefinize ulaştığınız zaman tam olarak hangi duyguları, nerenizde ve nasıl hissedeceksiniz? Bu hisleri birebir yaşayarak, hissettiklerinizi tarif ederken EFT uygulayın.

Spor Performansı

Silahlarımızı belli bir sorunu olan kişiler yerine, yaptıkları işlerde çok iyi insanlar üzerinde denersek nasıl bir sonuç alırız?



Amerika'da köklü bir üniversitenin bayan basketbol takımı üzerinde yapılan bir çalışmada, önce oyuncular 2 farklı gruba ayrılmışlar. Birinci gruptakiler, plasebo grubu olarak bırakılmış ve üzerlerinde "yalandan" çalışma yapılmış. İkinci gruptakilere ise 1 saat süren, faul atışları ve reboundlar konusunda ilgili EFT seansı uygulanmış. İkinci grubun performansları, kontrol grubuna göre % 38 artış göstermiş.

Bu, ortalama %60 faul atabilen bir takımın ortalamasının %80'in üzerine çıkması anlamına geliyor. Böyle bir ortalama ile takımın kazanabileceği ekstra maçların değerini düşünebiliyor musunuz?

Başarı için dışsal faktörlerin sabit olduğu spor aktivitelerinde psikolojinin önemi çok büyük. Örnek olarak, basketbolda bir basketbolcu faul atışını zaten belli bir oranda gerçekleştirebiliyorsa, neden tüm atışları basket olmuyor? Aslında başarılı olmayan atışlardaki en büyük faktör psikolojik. Bilinçaltındaki başarısızlık endişesi, vücudun aynı başarıyı göstermesinde, göz ve vücut koordinasyonunun bozulmasında büyük rol oynuyor. Bu açıdan, performansı arttırmak için tek yapmamız gereken endişeyi silmek.

Sadece basketbol değil, birçok sporda dışsal faktörlerin az olduğu benzer örnekler var. Bazıları:

- futbolda penaltı ve frikik atışları
- golf sporunun tüm vuruşları
- tenis servisleri
- voleybol servisleri

Psikolojinin spordaki etkileri sadece duran atışlarla sınırlı değil. Ülkemizde özellikle futbolcular üzerindeki psikolojik baskıyı hepimiz biliyoruz. Bir kalecinin hatalı gol yemesi, forvetin kolay goller kaçırması... Bir oyuncu anlık bir hareketiyle ülkenin, dünyanın gündemini değiştirebiliyor.

Yapılan anlık bir hata haftalarca malzeme oluyor. Televizyonlarda, gazetelerde yapılan yorumlar, internet paylaşım sitelerindeki videolar...

Sporda EFT'nin kullanımı, şu anda Amerika'da golf sporunda yaygınlaşıyor. Elde edilen sonuçlar, kız basketbol takımının elde ettiğinden daha az değil.

Evet, EFT henüz Amerika'da da sporcular arasında tam anlamıyla yaygınlık kazanmamış. Kitabın başında verdiğimiz çığ örneğindeki gibi, tekniklerin sporcular arasında yaygınlık kazanması için süre gerekiyor. Zaten tersi olsaydı, dünyanın bu kadar küçüldüğü bir ortamda, bizim sporcularımızın da takip etmesi çok kısa zamanda gerçekleşirdi. Yine de, önümüzdeki olimpiyatlarda EFT noktalarına dokunduğunu görebileceğiniz birçok atletin olacağını daha önce sizinle paylaşmıştım.

EFT'nin sporcular için potansiyel faydaları sadece performans arttırmakla sınırlı değil. Aslında bir sonraki bölüm tüm sporcular kadar, fiziksel sakatlık ya da ameliyat geçirmiş olan herkesi ilgilendiriyor.

Sakatlıklar

Vücudunuzda herhangi bir kaza ya da ameliyat sonrası aslında fiziksel olarak geçmiş olması gereken bir sakatlığın hâlâ sorun yarattığını hissediyor musunuz? Ya da çevrenizde böyle birini tanıyor musunuz?

Doktorlarımız, sakatlıkların fiziksel yönünü iyileştirmede dünya standartlarının çok üstündeler. Peki ya psikolojik yönü üzerinde yeterince duruyorlar mı?



Tekniklerimizin başarıyla uygulandığı alanlardan biri de, travmatik sakatlıklar ve ameliyatlar. Ama ilk olarak belirtmek isterim ki, burada sizinle paylaşacaklarım kesinlikle doktorların, fizyoterapinin, uygulanan tüm fiziksel tedavinin yerini tutma amaçlı değil.

Ancak tüm bunlara ek olarak uygulanmasının yararı ise paha biçilmez. Burada uygulayacaklarımız, sakatlıkların ve ameliyatların sistemimizde çoğu zaman unutulan, yeterince önem gösterilmeyen psikolojik yönlerini kapsıyor olacak.

Profesyonel bir futbolcuyu düşünün. Oyun ya da antrenman sırasında, kötü bir kaza sonrası büyük bir sakatlık geçiriyor. Uzun süre sahalardan uzak kalıyor, ameliyatlar geçiriyor, kariyeri risk altına giriyor, yüklü paralar kaybediyor.

Bu kişi bilinçaltı seviyesinde, daha sonra sakatlığını yaratan benzer durumlara hep çekinerek yaklaşacaktır. Peki bu kadar şüphe oyun sırasında oyuncunun performansını etkiler mi?

Şüphesiz.

Okan Buruk örneğini hatırlayın. 90'lı yılların başında, kısa zamanda Türkiye'nin en yetenekli futbolcusu durumundayken, şansız bir sakatlık sonrası uzun süre boyunca aynı seviyeye çıkamadığını biliyoruz. İlgili bir futbol seyircisi ola-

rak, kendisinin yine en azından eskisine yakın bir futbol sergilemesini seyretmek için 5 yıla yakın bir süre beklemiştik.

Bir futbolcunun, uzun süren iyileşme ve antrenman süreci geçirdiğini düşünürsek, eğer adale ya da kemiklerinde bir sorun yoksa, eski halini yakalayamaması için psikoloji dışında bir neden aramamak gerektiğini düşünüyorum.

Sadece profesyonel futbolcuların değil, kaza ya da ameliyat yaşayan herkesin, iyileşmesi gereken diğer boyut tamamıyla duygusaldır. Hem de 3 farklı seviyede...

Kaza Anı

Son yıllarda yapılan araştırmalar, yaşanan fiziksel travmaların sadece beyinde değil, travma bölgesinde de hücresel olarak saklandığını söylüyor. Olay sırasında hipotalamus tarafından salgılanan korku ve heyecan gibi farklı duyguları yaratan peptitlerin (kısa amino asit bağları), kazada hasar gören bölgedeki hücre proteinlerinde asılı kaldıkları ortaya konmuş.

Kazanın Yarattığı Duygular

Bunları genel olarak kaza sonrası yaşanılan "kahretsin" duyguları olarak gruplandırabiliriz. Kazaya duyulan öfke, tedavi sırasında yaşanabilen düş kırıklığı, ölüm korkusu (ameliyatlarda ya da yoğun kazalarda), yeniden sakatlanma korkusu gibi duygular bilinçaltımızla kazayla ilişkilenmiş şekilde saklanıyor. (Hebb kuralını ve otomatik tepkilerimizi hatırlarsak, beynimizde aynı konuyla ilgili her şeyin birbiriyle bağlantısını daha iyi algılayabiliriz.)

Fiziksel iyileşmenin yanında, yara alan bölgenin tamamıyla "eskisi" gibi olabilmesi için tüm travmatik ilişkilendirilmelerden arınması gerekiyor.

Bilinçaltının Koruması

Her neresi sakatlanırsa sakatlansın, bilinçaltımız o bölgeyi koruma altına alıyor. Duruşumuz, hareketlerimiz, tepkilerimiz, yaralanan bölgenin korunmasını öncelik olarak alıyor. Fiziksel olarak sağlığımıza tam olarak kavuşsak da, bilinçaltının koruması devam ediyor. Ona bir şekilde anlatılmadığı sürece hareketlerimiz bilinçaltımız tarafından kısıtlanıyor.

Muhtemelen, Okan Buruk örneğinde de, bilinçaltının sakatlanan kişiyi koruması, hareketlerini ve performansını kısıtlaması durumu yaşanmış olabileceğini düşünüyorum.

Tüm bu faktörler sadece psikolojik olarak değil, fiziksel olarak sakatlanan bölgeye etki ediyorlar. Ağrı, eklem bölgesinde hareketin kısıtlanması gibi birçok yan etki ortaya çıkarabiliyorlar.

Çözüm EFT ve NeuroFormat™ Tekniği:

Hücresel seviyede gerçekleşmiş bir travma için, bilinçli beyine hitap eden "konuşma terapisi"nin etkili bir alet olduğunu söylemek zor. Buna karşın kullandığımız teknikler, bilinçaltımız ve vücudumuzla doğrudan konuşuyor olmalarından dolayı oldukça etkililer.

Spor performansı ve yaralanmaları konusunda uzmanlaşmış olan Amerikalı psikoterapist ve EFT uzmanı Stacey Vornbrock'un oluşturduğu, çok yararlı olduğunu düşündüğüm protokolü sizinle paylaşıyorum. Her iki silahımızdan dilediğinizle kullanabileceğiniz bu protokol, uygulama sırasında tekrar edeceğimiz ifadelerden oluşuyor.

Protokolün orijinali EFT için hazırlanmış olsa da, NeuroFormat™ tekniğiyle uygulamanın da oldukça iyi sonuç verdiğini gördüm. Karar sizin...

- Protokolü EFT ile uygulamak için tek yapmanız gereken, her farklı vuruş noktasında protokolün bir satırını sesli olarak tekrar etmek.

- NeuroFormat™ tekniğiyle uygulamayı seçerseniz, yapmanız gereken sakatlıkla ilgili duygu yoğunluğunu (o an için) en fazla hissettiğiniz göz pozisyonunu bulmak ve tüm protokolü bu pozisyondayken uygulamak. Metindeki ifadeleri sesli olarak tekrar ederken, belli bir satırda duygu yoğunluğu yaşıyorsanız, yoğunluk geçene kadar o satırı tekrar etmeniz yararlı olacaktır.

- Protokolün mantığı oldukça basit. Travmayı, vücudumuzun bildiğimiz tüm parçalarının farkındalığıyla serbest bırakmak.

- Boşluk bırakılan yerlerde, vücudunuzun sakatlık yaşadığınız bölgesini söyleyeceksiniz. Ameliyat ya da kaza kelimelerinden size uyanı uygun olanı kullanabilirsiniz.

- Farklı durumlar ve duygular için üzerinde küçük değişiklikler yaparak aynı protokolü kullanıyor olacağız.

- Tekrar ederken, söylediğiniz vücudunuzun parçalarını hissetmeniz bu uygulamanın etkisini arttıracaktır.

Bu protokol, travma yaşayan kişilerin ortak tecrübelerinden ortaya çıkmış. Eğer sizin de vücudunuzda yaşadığınız bir sakatlık ya da geçirdiğiniz bir ameliyat varsa, benzer duygusal durumları yaşamanız olası. Amacımız, burada geçen metinlerde kendi tecrübelerinizi bulmanız ve yaşadığınız duygu yoğunluklarını, silahlarınızı kullanarak yok etmek.

Başkalarının kelimelerini okumayı yapay ve hatta komik bulsanız da egzersizi uygulayın. Yine de dilediğiniz kelimeleri, duygularınızı yoğunlaştıran kendi kelimelerinizle değiştirmek isteyebilirsiniz.

Başlayalım...

Kaza Travması

Bu kazanın (ameliyatın) travmasını vücudumdaki tüm hücrelerde tutmama rağmen kendimi tamamıyla seviyor ve kabul ediyorum.(3 kez)

Bu kazanın travmasını (sakatlanan bölgenin adı) tüm kaslarında tutuyorum.
Bu kazanın travmasını _______ tüm tendonlarında tutuyorum.
Bu kazanın travmasını _______ tüm kemiklerinde tutuyorum.
Bu kazanın travmasını _______ tüm eklemlerinde tutuyorum.
Bu kazanın travmasını _______ tüm kıkırdaklarında tutuyorum.
Bu kazanın travmasını _______ tüm dokularında tutuyorum.
Bu kazanın travmasını _______ tüm sinirlerinde tutuyorum.
Bu kazanın travmasını _______ tüm bağdokularında tutuyorum.
Bu kazanın travmasını _______ tüm zarlarında tutuyorum.
Bu kazanın travmasını _______ tüm derisinde tutuyorum.
Bu kazanın travmasını _______ tüm damarlarında tutuyorum.
Bu kazanın travmasını _______ tüm sıvılarında tutuyorum.
Bu kazanın travmasını _______ tüm liflerinde tutuyorum.
Bu kazanın travmasını _______ tüm hücrelerinde tutuyorum.

Şimdi _______ 'e tuttuğu travmayı tamamıyla bırakması için izin veriyorum.
_______ 'imin artık travmayı tutmasına gerek yok. Artık travmayı tamamıyla bırakabilir ve rahatlayabilir.

Ölüm Korkusu

Narkoz alınan her ameliyatta ve ciddi fiziksel kazalarda bilinçaltımız ve vücudumuz ölüm korkusunu yaşayabilmektedir. Sizin bilinçli olarak böyle bir korkunuz olmasa bile, travmayı tamamıyla silebilmek için ölüm korkusunun da tekniklerimizle formatlanması çok yararlı olacaktır.

Vücudumdaki tüm hücrelerimde bu ölüm korkusunu tutuyor olmama rağmen kendimi tamamıyla seviyor ve kabul ediyorum.(3 kez)
Bu ölüm korkusunu vücudumun tüm kaslarında tutuyorum.
Bu ölüm korkusunu vücudumun tüm tendonlarında tutuyorum.
Bu ölüm korkusunu vücudumun tüm kemiklerinde tutuyorum.
Bu ölüm korkusunu vücudumun tüm eklemlerinde tutuyorum.
Bu ölüm korkusunu vücudumun tüm kıkırdaklarında tutuyorum.
Bu ölüm korkusunu vücudumun tüm dokularında tutuyorum.
Bu ölüm korkusunu vücudumun tüm sinirlerinde tutuyorum.
Bu ölüm korkusunu vücudumun tüm bağdokularında tutuyorum.
Bu ölüm korkusunu vücudumun tüm zarlarında tutuyorum.
Bu ölüm korkusunu vücudumun tüm sıvılarında tutuyorum.
Bu ölüm korkusunu vücudumun tüm liflerinde tutuyorum.
Bu ölüm korkusunu vücudumun tüm organlarında tutuyorum.
Bu ölüm korkusunu kalbimin tüm hücrelerinde tutuyorum.
Bu ölüm korkusunu beynimin tüm nöronlarında tutuyorum.
Bu ölüm korkusunu gözümün tüm hücrelerinde tutuyorum.
Bu ölüm korkusunu kulağımın tüm hücrelerinde tutuyorum.
Bu ölüm korkusunu ağzımın ve dilimin tüm hücrelerinde tutuyorum.
Bu ölüm korkusunu derimin tüm hücrelerinde tutuyorum.
Bu ölüm korkusunu burnumun tüm hücrelerinde tutuyorum.
Vücuduma, tüm hücrelerimdeki bu ölüm korkusunu tamamıyla bırakmaya izin veriyorum.
Vücudum tamamıyla güvende.
Vücudumun artık bu ölüm korkusunu tutmaya ihtiyacı yok.
Vücuduma bu ölüm korkusunu tamamıyla bırakması için izin veriyorum.

Öfke

Kaza ya da ameliyat süreci, aslında düşündüğümüzden daha zor. Kazanın olmuş olmasına, hissettiğimiz ağrılara, belki olaydan sorumlu başka birine, tedavi sürecinin yavaş geçmesi gibi birçok faktöre öfkeleniyoruz. Özellikle travma-

nın ve sürecin zorluğu, duyulan öfkenin yoğun olması sonucunu doğuruyor. Bu da travmayı daha da derinleştiriyor.

Benzer bir protokolle, vücudumuzun tamamının farkındalığıyla hissettiğimiz öfkeyi formatlamamız, ağrıların dinmesini, hatta kulağa inandırıcı gelmese de, iyileşme sürecinin hızlanmasını sağlayabiliyor.

Aşağıda boş bırakılan bölümü şu an için "öfke" kelimesi ile doldurun. Ancak tekrarlamamak adına, metni daha sonraki sayfalarda farklı duygularımız için de kullanacağız.

Bu kaza (ameliyat) ile _____ vücudumdaki tüm hücrelerde tutmama rağmen kendimi tamamıyla seviyor ve kabul ediyorum.(3 kez)
Bu kaza ile ilgili (duyguyu), (sakatlanan bölge)'min tüm kaslarında tutuyorum.
Bu kaza ile ilgili _____'yi, _____'min tüm tendonlarında tutuyorum.
Bu kaza ile ilgili _____'yi, _____'min tüm kemiklerinde tutuyorum.
Bu kaza ile ilgili _____'yi, _____'min tüm eklemlerinde tutuyorum.
Bu kaza ile ilgili _____'yi, _____'min tüm kıkırdaklarında tutuyorum.
Bu kaza ile ilgili _____'yi, _____'min tüm dokularında tutuyorum.
Bu kaza ile ilgili _____'yi, _____'min tüm sinirlerinde tutuyorum.
Bu kaza ile ilgili _____'yi, _____'min tüm bağdokularında tutuyorum.
Bu kaza ile ilgili _____'yi, _____'min tüm zarlarında tutuyorum.
Bu kaza ile ilgili _____'yi, _____'min tüm derisinde tutuyorum.
Bu kaza ile ilgili _____'yi, _____'min tüm damarlarında tutuyorum.
Bu kaza ile ilgili _____'yi, _____'min tüm sıvılarında tutuyorum.
Bu kaza ile ilgili _____'yi, _____'min tüm liflerinde tutuyorum.
Bu kaza ile ilgili _____'yi, _____'min tüm hücrelerinde tutuyorum.
Şimdi _____'e tuttuğu _____'yi tamamıyla bırakması için izin veriyorum.
_____'imin artık _____'yi tutmasına gerek yok. Artık, _____'yi tamamıyla bırakabilir ve rahatlayabilir.

Hayal Kırıklığı

Tedavi süresince çoğu zaman işler istediğimiz gibi gitmeyebiliyor. Öfkelenmekle kalmayıp, beklentimizin karşılanmadığı her durumda hayal kırıklığı yaşıyoruz. Öfke gibi, tedavi süresince yaşanan hayal kırıklığını aynı protokol ile temizleyebilirsiniz. Tek yapmanız gereken, biraz önce kullandığımız metindeki boşlukları doldurmak ve ifadeleri tekrarlarken yaşadığınız hayal kırıklığını hissetmek.

Ağrı alışkanlığı

Eğer sakatlığınız yıllar önce gerçekleşmişse ve siz hâlâ ağrı yaşıyorsanız, vücudunuzda "ağrı alışkanlığı" oluşmuş demektir. Aynı metni, bu sefer öfke yerine "ağrı alışkanlığı" olarak değiştirin ve sakatlığınızdan dolayı hissettiğiniz ağrıya odaklanarak tekniklerimizi uygulayın.

Üzüntü

Benzer şekilde, yukarıdaki metni "üzüntü" kelimesi ile, kaza sonrası yaşadığınız tüm süreç boyunca hissettiğiniz üzüntüye odaklanarak protokolü tekrar edin.

Diğer Duygular

Kaza ve daha sonraki tedavi süresince hissettiğiniz duyguların eksiksiz bir listesini yapın ve yukarıdaki protokolü kullanarak bu duyguları da temizleyin. Olası duygular: suçluluk, utanç, zayıflık, kendinize güveni kaybetmek, kendinize ya da kazadan dolayı suçladığınız kişiye duyduğunuz öfke, yine doktorlara ya da tedavi süresince görevini doğru yapmadığını düşündüğünüz kişilere hissettiğiniz öfke olabilir. (Diğer duyguların listesini NeuroFormat™ prizmasında bulabilirsiniz.)

İhanet

Bu kelimeyi okuyunca şaşıracağınızı düşünüyorum. Ancak çocukluğumuzda en büyük sağlık sorunlarımız genelde küçük yaralanmalar, grip ve nezle iken, büyük bir travmada ilk kez vücudumuzun başarısız olduğunu, hatta bize ihanet ettiğini hissederiz. Vücudumuz bu süreçte arkamızda olmamıştır. Her şeyin yolunda gitmesi gerekirken bize acı çektirmiş ve ihanet etmiştir. Aslında yaşlanma sürecinde hepimizin az çok yaşadığı bu duyguyu serbest bırakmak, travmalarımızın etkisinin azaltılma sürecinin önemli bir parçasını oluşturuyor.

Aşağıdaki protokol ile bu ihanet duygusunu serbest bırakabilirsiniz.

(Sakatlanan bölge)'nin beni yarı yolda bırakmasına rağmen, kendimi tamamıyla seviyor ve kabul ediyorum.
(Sakatlanan bölge) tarafından ihanete uğramış olduğumu hissetsem ve ona artık güvenip güvenemeyeceğimi bilmesem de, kendimi tamamıyla seviyor ve kabul ediyorum.
Vücudumun beni yarıda bıraktığını, başarısız olduğunu hissediyorum.
Hiç böyle bir şey olmasını beklememiştim.
Şu ana kadar vücudum her zaman çok güçlü bir şekilde arkamdaydı.
Ama şimdi _________ beni yarı yolda bıraktı.
Artık, _________ 'me güvenip güvenemeyeceğimi bilmiyorum.
Vücudumun bu ihanetini hissetmeyi sevmiyorum.
Şu ana kadar vücudumun isteklerimi yerine getirmesine alışığım.
Bu ihanet benim için şok edici ve kendimi tamamıyla terk edilmiş hissediyorum.
Bu ihanet duygusunu vücudumun tüm kaslarında tutuyorum
Bu ihanet duygusunu vücudumun tüm tendonlarında tutuyorum.
Bu ihanet duygusunu vücudumun tüm kemiklerinde tutuyorum.
Bu ihanet duygusunu vücudumun tüm eklemlerinde tutuyorum.
Bu ihanet duygusunu vücudumun tüm kıkırdaklarında tutuyorum.
Bu ihanet duygusunu vücudumun tüm dokularında tutuyorum.

Bu ihanet duygusunu vücudumun tüm sinirlerinde tutuyorum.
Bu ihanet duygusunu vücudumun tüm bağdokularında tutuyorum.
Bu ihanet duygusunu vücudumun tüm zarlarında tutuyorum.
Bu ihanet duygusunu vücudumun tüm damarlarında tutuyorum.
Bu ihanet duygusunu vücudumun tüm sıvılarında tutuyorum.
Bu ihanet duygusunu vücudumun tüm liflerinde tutuyorum.
Bu ihanet duygusunu vücudumun tüm organlarında tutuyorum.
Bu ihanet duygusunu kalbimin tüm hücrelerinde tutuyorum.
Bu ihanet duygusunu beynimin tüm nöronlarında tutuyorum.
Vücuduma, tüm hücrelerimdeki bu ihanet duygusunu tamamıyla bırakması için izin veriyorum.
Vücudum tamamıyla güvende.
Vücudumun artık bu ihanet duygusunu tutmaya ihtiyacı yok.
Vücudum, bu ihanet duygusunu tamamıyla bırakması için izin veriyorum.

Entegrasyon

Bu uzun protokolü, yapacağımız entegrasyon serisiyle sonlandıralım.

Vücudum biraz önceki değişikleri kendine tamamıyla entegre etmese de, kendimi tamamıyla seviyor ve kabul ediyorum.
Vücudumun değişiklik için yeterli zamanı olmamasına rağmen kendimi tamamıyla seviyor ve kabul ediyorum.
Bu değişiklik için bedenimin yeterli zamanı yok.
Ve vücudum henüz yeni bir denge kuramadı.
Vücudum değişikliği henüz nörolojik olarak tamamıyla gerçekleştiremedi.
Vücudum değişikliği kaslarımda henüz tamamıyla gerçekleştiremedi.
Vücudum değişikliği kemiklerimde henüz tamamıyla gerçekleştiremedi.
Vücudum değişikliği bilinçaltımda henüz tamamıyla gerçekleştiremedi.
Vücuduma değişikliği çabuk ve kolay gerçekleştirmesi ve yeni bir denge kurması için izin veriyorum. (2 kez)

Uygulama sırasında tüm negatif duygularınızı kapsadığınızdan ve her birini tekniklerimizi kullanarak sıfırladığınızdan emin olun. Eğer travmanız ile ilgili tüm olumsuz duyguları sıfırladıysanız, bu prosedürü entegrasyon protokolüyle sonlandırmanız yararlı olacaktır.

Protokolü odaklanarak ve duygu yoğunluklarını yaşayarak uygularsanız, vücudunuzda kısa süreliğine farklılıklar yaşayabilirsiniz. Bunlardan ilki, problemi ve tedavi sürecini içeren kısa bir "filmi" sakatlanan bölgede yaşayabilirsiniz. Vücudunuz iyileşme süresince, tüm yaşanan olayları, belirtileri hızlandırılmış ve yoğunluğu azalmış bir şekilde tekrar yaşayabilir. Bedeninizin bandı geri sarması ve yeni bir denge bulma sürecinde yaşayabileceğiniz bu semptomlar ağrı, kaşınma, karıncalanma olabilir. Merak etmeyin, uygulama işe yarıyor demektir.

Uygulama süresince ve sonrasında bolca su tüketin. Vücudunuz travmayla ilgili birçok kimyasaldan arınıyor olacak.

Fiziksel Şikayetler – Kronik Ağrılar

Bölüme başlamadan önce, ağrılarınızın bir hekim tarafından değerlendirilmiş olduğundan emin olun. Ağrıların daha büyük rahatsızlıkların habercisi olabileceğini unutmayın. Eğer tüm "check-up"larınız yapıldıysa, başlayabiliriz.

Bu bölümde okuyacaklarınız zaten şu ana kadar yeterince "meydan okuduğumu" düşündüğüm inanç sisteminize ters düşebilir. Ancak EFT ve NeuroFormat™ tekniğinin en fazla başarılı olduğu alanlardan biri de fiziksel şikayetler ve ağrılardır. Tekniklerimizle, fibromiyalji ve migren gibi şiddetli nedeni bilinmeyenlerin yanında, tamamıyla fiziksel sebepleri olan ağrılarda da çok başarılı sonuçlar alınmakta.



Teknikleri uyguladığımız zaman, bir anda kırık kemiğiniz iyileşmeyecek. Ancak beynimizin ağrılarımızın üzerindeki psikolojik etkisi sandığımızdan daha fazla. Silahlarımızı kullanarak ağrılarımızın psikolojik boyutlarını formatladığımız zaman ağrılarımız ya kalıcı olarak azalacak ya da tamamıyla geçecek.

Bu bölümde bahsedeceğimiz metodoloji hem EFT hem de NeuroFormat™ tekniği için geçerli.

Genel stres azalması

Tekniklerimizi kullanarak, "özgürlük prosedürünü" uyguladığınız zaman vücudunuzda hissettiğiniz stresin azaldığına şahit olacaksınız. Vücudun, beynin barometresi olduğunu düşünürsek, zihninizdeki basıncın düşmesiyle vücudunuz rahatlıyor olacak.

Hatta özgürlük prosedürü ile bilinçaltınızda çözdüğünüz olaylardan bir tanesi, belli bir ağrınızın ana sebebi de olabilir. Bu açıdan, özgürlük prosedürü ağrılarınıza gerçekten iyi gelebilir. Ama bizim çalışmalarımızın sadece genel stresi azaltmakla sınırlı olmadığını daha önce söylemiştik.

Ağrıyla barış imzalamak

Önceki sayfalarımızda, sıkıntı duyduğunuz, kafayı taktığınız bir rahatsızlığınızın geçmekte nazlandığını ama umursamadığınız an çok daha hızlı iyileştiğini söylemiştik.

Ve yine en güçlü bağlantının, diğerlerine baskın olacağını söylemiştik. Evet, bizler bir şeyden çok rahatsız ve farkında olarak, aslında bu konuyla ilgili beyindeki bölgeyi çok daha fazla güçlendiriyoruz. Aynı bir kası çalıştırıp güçlendirmek gibi.

Teknikleri, ağrı ve fiziksel şikayetler konusunda kullandığımız zaman, bir bakıma şikayet ile sizin aranızda bilinçaltı seviyesinde bir barış yapıyoruz. Bu durumla ilgili negatif duygu yükünü sildiğimiz zaman, ağrılar geçiyor ya da azalıyor, yaralar hızlı iyileşiyor, Türk filmlerini aratmayacak sahneler yaşanıyor.

Aslında yine bir klişeye dokunduk. Sevmek... En azından bizi rahatsız edenden "nefret etmemek".

Ağrıları tam olarak tarif etmek

Herhangi bir yerimiz ağrıdığı, gerildiği zaman farkında olmadan onları bildiğimiz olgulara benzetmeye başlarız. Vücudumuzun içini tam olarak anlayamadığımız, anlasak da zaten fazla elde tutulmayacak kavramlar olduğu için bildiğimiz basit fiziksel benzetmelerle tamamıyla "farkında olmadan" kendi kendimize bu duyguları tanımlarız. Başımız ağrıdığı zaman "çekiç vurması", sinir ağrılarına "elektrik akımı" gibi metaforlar yaratırız.

Özellikle de yıllardan beri geçmeyen kronik şikayetler için fiziksel benzetmeler yaratacak yeterli zamanımız var. İşte bizim tekniklerimiz de bu benzetmeleri kullanacak.

Ağrıları kovalamak

Özellikle EFT dünyasında "ağrıları kovalamak" olarak bilinen ilginç bir fenomenden bahsedelim.

Eğer yıllardır geçmeyen kronik bir ağrı şikayetiniz varsa, ağrıyı çok detaylı olarak tanımlayarak EFT ya da NeuroFormat™ tekniğini uygulayın. Biraz mantıksız da olsa, ağrınızın tüm altbiçemlerini detaylı olarak tanımlayın.

Klasik Akupunktur'da Ağrılar

- Önceki sayfalarda Nixon'un Çin'de ameliyat olmak zorunda kalan gazeteci danışmanından bahsetmiştik. Batı'nın Doğu tıbbına ilgisi, ağrılarının akupunktur ile tedavi edilmesiyle başlamıştı.
- Klasik Akupunktur'da ağrılar belli bir noktada tıkalı kalmış çok fazla enerji olarak tarif edilir.
- Buna göre, akupunkturda iğneler kullanılarak tıkanıklık gideriliyor ve bu enerjinin tekrar akması sağlanarak ağrılar sıfırlanıyor.
- Ancak akupunkturun herhangi bir psikolojik boyutu yok.
- EFT'nin Doğu tıbbıyla olan akrabalığı göz önünde bulundurulunca, bu açıklama anlam kazanıyor.

Tam olarak nerede olduğunu detaylı olarak söylemelisiniz. Çok spesifik olmak mucizeler yaratabiliyor.

"Sağ kolumda, dirseğimin üstünde, bıçak keser gibi, siyah renkli bu lanet ağrı..."

Ağrıları, fiziksel rahatsızlıkları kendi kelimelerinizle, hiçbir sınır tanımadan tarif edin. Ağrının bölgesini, rengini, sıcaklığını, baskısını, neden başladığını, nasıl hissettirdiğini... Altbiçemler kadar, ağrıları kovalarken kendinize soracağınız çok önemli bir soru daha var.

"Ağrının içinde hangi duygu var? Orada hangi duygumu tutuyorum?"

Belli bir süre teknikleri uyguladıktan sonra, ağrınız yer ve şekil değiştirecektir. Bu sefer yeni yer ve şeklini tanımlayarak teknikleri uygulayın.

"Sağ dirseğimin altında, bıçak keser gibi, basık bir ağrı."

Evet, yaptığımız tamamıyla ağrıyı bir yerden diğerine kovalamak. Ağrı belli bir süre yer değiştirdikten sonra, tamamıyla vücudu terk edecektir. Merak etmeyin, en fazla 4 ya da 5 kez yer ve şekil değiştirmesi beklenebilir. Evet belki biraz uğraştırabilir ama yıllardan beri hayat kalitemizi düşüren bir "baş belası" için değer.

Ağrılar ve Duygusal Nedenler

Bazı zamanlar, ağrıların üzerine sadece "fiziksel" ifadelerle gitmek kalıcı bir sonuç sağlamayabilir. Başta ağrılar geçse de tekrar nüksedebilirler. İşte böyle durumlarda ağrıların duygusal nedenlerini de çözmek gerekecektir.

Genelde fiziksel tarafı olmayan kronik ağrıların nedeni belirli bir travmatik olaydır. Eğer kovalayarak ağrınız kalıcı olarak geçtiyse, muhtemelen ağrıyı yaratan olay da bilinçaltınızda çözülmüş demektir.

Eğer kovalayarak ağrınızı geçiremediyseniz, kendinize şu soruyu sorun:

"Ağrı başlamadan 1 yıl öncesinden itibaren, hayatımda bir travmatik olay oldu mu?"

Belirli olaylar aklınıza geliyorsa, bu olaylar üzerinde hikaye ya da sinema anlatma metotlarını kullanarak teker teker çalışın. Doğru olayı tüm bileşenleriyle temizlerseniz, ağrınızın geçmemesi için hiçbir neden kalmaz.

Ters Psikoloji

Uzun yıllardan beri devam eden kronik ağrılar bizi daha fazla uğraştırabilir. Özellikle EFT ile çalışıyorsanız, genelde kronik ağrılar için "ters psikolojinin" bulunduğunu aklınızın bir köşesine yazın. Ters psikolojiyi, aşağıdakine benzer bir ifadeyi gerçekten büyük bir enerji ile tekrar ederek aşabilirsiniz. Bu arada, ters psikolojiyi ve nasıl çözeceğinizi, kitabımızın ilgili bölümünde tekrar hatırlamak isteyebilirsiniz.

"Başımın sol tarafında, sanki birisi içeriden çekiç vuruyormuş gibi hissettiğim soğuk ve siyah ağrıya rağmen, vücudumu ve bedenimi tamamıyla bu haliyle en derinden kabul ediyorum."

Eğer ağrınız kovalamaya ve muhtemel travmatik olayların çözülmesine rağmen geçmiyorsa, ikincil kazancınız olabilir.

İkincil Kazanç

"Bu sorunum geçtiği zaman kim olurum?"

"Sorunum beni ne yapmaktan alıkoyuyor?"

Ağrınızdan ya da fiziksel rahatsızlığınızdan hiç farkında olmadığınız bir yarar sağlıyor olabilirsiniz.

İkincil Kazanç

- Psikolojide çok önemli fenomenlerinden biri de "ikincil kazanç"lardır.
- Bilinçaltımız bazen problemleri tutarak bize yarar sağladığını düşünür.
- Mesela işe gitmemizi, çalışıp "mutsuz" olmamızı engelleyebilir.
- Biz sağlıklı olmak istediğimize insansak da, sorundan yarar sağlıyoruzdur.

Mesela ağrılarınız hiç sevmediğiniz işinizi yapmanıza engel oluyor olabilir ya da hayatta "başarısızlıklarınız" kendinizi haklı göstermenizde fayda sağlıyor olabilirler.

İkincil kazancınız varsa, muhtemelen bilinçaltı seviyesindedir. Eğer ağrılarınız geçmiyorsa, tamamıyla iyileşmeniz için ikincil kazançlarınızın bulunarak etkisiz hale getirilmesi gerekebilir.

Sorunla ilgili kötü duygularınızı silmek

Uzun süreden beri kronikleşmiş sorunların geçmesinde bazen en büyük engel, sizin sorunla ilgili kötü duygularınız olacaktır. Yıllardan beri soruna duyduğunuz öfke, nefret, anlamaya çalışma çabası gibi duygular sorunun ağırlığını olduğundan çok daha fazla arttırmakta. Aşağıdaki prosedürde bulunan konulara ayrı ayrı tekniklerimizi uygulamak yararlı olacaktır. Burada sakatlıklarla ilgili bölümde kullandığımız protokolden de yararlanmak isteyebilirsiniz.

Yapmaya çalıştığımız, yukarıda bahsettiğimiz gibi, sizi yıllardan beri çok rahatsız eden bir sorunla aranızda bilinçaltı seviyesinde barış imzalamak. Dilediğiniz silahı kullanabilirsiniz.

Vücudunuzda soruna neden olan duygu nedir?
Korku, öfke, üzüntü, iğrenme, utanma, gurur kırılması, güçsüzlük, şüphe, kıskançlık, suçluluk, endişe, çaresizlik, hayal kırıklığı, incinme, gerginlik, stres, can sıkıntısı, şok...

Sorunu anlamamak, kontrol edememek
Anlayamamak
Nedenini bilmemek
Neden başladığını anlamamak

Yalnızlık, kişisellik
Sorunun sadece sizde olması
Sorunun size özel olması, kişisel olması

Suçluluk, soruna sebep olmak
Bu soruna sizin ya da başka birinin neden olması

Soruna kızgınlık, nefret
Neden kızgınsınız, neden nefret ediyorsunuz?
Kaç senedir geçmiyor?

Sorunun geçip geçmeyeceğini bilmemek (şüphe)
Hâlâ biraz kalması
Ne zaman geçeceğini bilmemek
Geçip geçmeyeceğini bilmemek

Gelecek
Hiçbir zaman geçmeyecek
1 ay sonra bile geçmeyecek
3 ay sonra bile geçmeyecek
1 sene sonra bile geçmeyecek
5 sene sonra bile geçmeyecek
Sorunun nasıl ilerleyeceğini bilmemek
Daha da kötüleşecek

Ağrınız hâlâ geçmiyorsa...

Ağrınız hâlâ geçmiyorsa, İngiliz EFT uzmanı Gwyneth Moss tarafından geliştirilen "imagineering" isimli teknik de denemeye değer. Genelde bir profesyonel ile uygulanan bu teknik biraz görsel pratiğe dayanıyor.

1. Birkaç kez derin nefes alın.
2. Elinizde çok parlak ışık veren bir el feneri olduğunu hayal edin.
3. El fenerini küçülterek daha konsantre hale getirdiğinizi ve parmağınızın ucunda olduğunu hissedin.

4. Şimdi onu vücudunuzun açık bir noktasından sağlıklı bir bölgeye bırakın. Göbek deliğinizden, kulağınızdan, ağzınızdan... İçerde ne görüyorsunuz? Bu tecrübeyi belli bir süre yaşayın. Işığı vücudunuzdan çıkarabilirsiniz.

5. Şimdi problemli bölgenin içine bırakacaksınız. Işığın vücudunuzun açık noktasından, sorunu yaşadığınız bölgeye hareket ettiğini hayal edin. Problemli bölgeye geldiğiniz zaman ne görüyorsunuz? Tasviriniz bir benzetmeyi de kapsayabilir ya da gerçekten fiziksel anatominizi de tarif ediyor olabilirsiniz. Bu tamamıyla size bağlı.

6. Şimdi küçük el fenerini çıkarın ve tarifinize EFT yapın. Herhangi bir travmatik olayı hatırlatıyor mu? Eğer öyleyse problemin kaynağını bulmuş olabilirsiniz. Bulduğunuz olayı silahlarınızı kullanarak çözün.

Fiziksel şikayetler ve ağrı konusunda elimizden geleni yaptığımızı düşünüyorum. Ancak hâlâ şikayetinizin psikosomatik olduğunu düşünüyorsanız, durumunuzun bir profesyonel tarafından özel olarak incelenmesi gerekebilir. Ağrınızın ana kaynağı olan olayın ya da duygusal nedenin teşhis edilmesi, bu kitabın dışında olan teknikler ile mümkün olabilir.

Çocuklar

Eğer çocukluk travmalarımız 50 yıl sonra dahi hastalıkların ortaya çıkmasında etkili olabiliyorsa neden bekleyelim?



Evet, özellikle beyin dalgalarımızın çocukluk döneminde sırasıyla delta ve teta frekanslarında olduğunu, bu nedenle devamlı bir "yükleme" halinde olduğumuzu söylemiş, olumsuz ve sınırlayıcı inançların bu dönemde şekillendiğinden bahsetmiştik.

Ayrıca çocukluk döneminde yaşanan travmaların 50 yıl sonra ortaya çıkabilen birçok ciddi hastalıkla bağını vurgulayan araştırmadan ve çocukluk döneminde yaşadığımız travmaların da temizlenmesinin vazgeçilemeyecek kadar önemli olduğundan bahsetmiştik. Peki, o zaman süreci başlamadan bitirmek en doğru değil mi?

Şüphesiz!

NeuroFormat™ tekniği uygulaması kişinin dikkatini gerektirdiği için çocuklar için uygun olmasa da, EFT çocuklarla uygulamak için biçilmiş kaftan. Çocuğunuz kendini kötü hissettiği zaman, tek yapmanız gereken EFT noktalarına yavaşça vurmak. Hatta bu konuyu çocuğunuzla bir oyun haline de getirebilirsiniz. Onunla neden üzgün olduğunu konuşurken (böylece olası bileşenler ortaya çıkacaktır) sizi takip etmesini ve EFT noktalarına vurmasını sağlayabilirsiniz.

İsrail ve Filistin'de, çocuklara EFT öğretilmeye zaten başlanmış. Bu ülkelerde sürekli devam eden terör korkusuyla büyüyen bu çocukların imdadına EFT yetişiyor.

İlişkiler

Şu ana kadar yaptığımız tüm uygulamalar bizi kendimizle çok daha barışık hale getirdi. Geçmişimizdeki olaylarla, insanlarla, fiziksel özelliklerimizle... Sadece kendimizle barışıkmışız gibi davranmaktan bahsetmiyorum. Nörolojik olarak, kendimizle barışmaktan, en beğenmediğimiz özelliklerimiz gündeme geldiğinde bile otomatik olarak hiçbir kötü duygu hissetmemekten bahsediyorum.



Kendimizle gerçekten nörolojik seviyede barışık olmamız, bizi karşı cinsin gözünde otomatik olarak çok daha çekici biri haline getirecektir. Onlarla beraberken tüm hareketlerimiz, konuşmalarımız doğallaşacak, böylece çok daha eğlenceli bir hale geleceğiz.

Kullandığımız silahlarla, geçmişten kaynaklanan kaybetme korkumuzdan da kurtularak, ilişkilerimizde "güven" hissedeceğiz.

Tüm bunların olabilmesi biraz uğraş gerektirebilir. Ancak ilk andan itibaren, hayatımızın hep iyiye doğru gidecek olacağı muhakkak. Peki, tüm bunlara ek olarak, tekniklerimizi ilişkilerimizle ilgili kullanmanın bir yolu var mı?

Kesinlikle!

İlişkilerle İlgili Travmaları Temizlemek

"Özgürlük Prosedürü"nde eğer temizlemediyseniz, bu bölümde geçmiş ilişkilerinizle ilgili negatif olayları, hikaye-sinema anlatma metotlarını kullanarak temizleyin. Terk edildiğiniz, terk ettiğiniz, karşılık görmediğiniz tüm olayların üzerinizdeki negatif etkilerini böylece formatlayacaksınız.

İlişkilerle İlgili İnançlar

İnançlarımızla ilgili bölümde, sevgiyle ilgili örnek inançları test ederek güçsüzleri değiştirmiştik. İyi ilişkiler için, inançlarımızın bize destek olması şart. Kendinizle ve karşı cinsin size olan ilgisiyle ilgili pozitif inançları NeuroFormat™ tekniğini kullanarak yerleştirebilirsiniz.

Tanışma - İlişki Başlatma Korkusu

Şöyle bir beyin jimnastiği yapalım. Dünyada herkesin kayıtlı olduğu bir veritabanı olduğunu varsayalım. Etkilendiğiniz herhangi biri olduğu an, karşınızdaki de sizden hoşlanırsa, cep telefonlarına bir SMS'le kontak bilgilerinin geldiğini varsayalım. Bunun da herkes tarafından en fazla kabul gören tanışma biçimi olduğunu...

Eşleşmenin bu kadar verimli ve etkili bir şekilde yapıldığı bir ortamda, acaba kim kiminle evlenmiş, hangi çocuklar dünyaya gelmiş olurdu? Ben şahsen çok farklı insanların evlenmiş olacağını ve çok farklı çocukların doğacağını düşünüyorum.

Bu örneği toplumsal normların, kuralların, kişisel korkuların insanların tanışmasında ne kadar olumsuz bir rol oynadığını canlandırmak adına vermek istedim.

O zaman, tekniklerimizi kullanarak hiç tanımadığımız birisiyle tanışmakta nasıl başarılı olabileceğimizi görelim. Bir başka deyişle, amacımız tanımadığımız birinin yanına gidip kendimizi tanıştırmak. Bunu bilinçaltımız bizi sabote etmeden yapıyor olacağız. Başarı deyince, aklımıza "ahenk" ve 4 soru gelmeli.

Tanışma eylemine geçmemek hangi ihtiyaçlarımızı karşılıyor?
Tanışmamış olmak hangi ihtiyaçlarımızı karşılıyor?
Tanışma eylemine geçmek hangi ihtiyaçlarımızı tehlikeye atar?
Tanışıyor olmak hangi ihtiyaçlarımızı tehlikeye atar?

Daha önce birçok sefer yaptığımız bu uygulamayı tekrar etmiyorum. Dedektiflik çalışmasından ortaya çıkan parçalara "gerçekleşirse ne olur" sorusunu sorarak ana konuya ulaşmaya çalışmalı, gerekirse yaşadığımız travmatik olayları silahlarımızı kullanarak temizlemeliyiz.

Bunun yanında, profesyonel başarı bölümünde kullandığımız "sonucu görsel canlandırma" tekniğini kullanarak, başarıyı hayalimizde yaşamalı, içimizde oluşabilecek tüm şüpheleri silmeliyiz.

Aşk "Tutulmalarını" Geçirmek

Sevdiğimiz, alışık olduğumuz insandan ayrılmak zorunda kalmak hepimiz için büyük bir acıdır. Bilinçaltımıza ayrılıkla ilgili her şeyin yolunda olduğunu, yakamızı bırakması gerekliliğini anlatmanın bir yolu var mı?

Evet, eğer duygularımızı formatlayabiliyorsak, silahlarımızı kullanarak, yaşamak istemediğimiz aşk acılarını, geçmişe ve birine karşı olan saplantıları da temizleyebiliriz. Yine kişiye özel "dedektiflik" yapmamız gerekse de, bu süreci "acısız" geçirmek için herkesin uygulayabileceği yöntemleri inceleyelim.

Acı veren olayları temizlemek

İlişkiniz sırasında ve sonrasında yaşadığınız, şu an düşündüğünüzde size acı veren tüm olayları hikaye-sinema anlatma metodunu kullanarak temizleyin. Dilediğiniz noktalarda, bu olaylarla ilgili resimleri değiştirmek isteyebilirsiniz. Böylece o an size çekici gelen özellikleri, gözünüzde artık istenmeyecek duruma getirebilirsiniz.

Genel ayrılık protokolü

Aşağıda İngiliz EFT uzmanı Sasha Allenby tarafından yaratılan "Ayrılık Protokolü"nü bulabilirsiniz. Başlamadan önce kısa notlar:

- Protokolü EFT ile uygulamak için tek yapmanız gereken, her farklı vuruş noktasında protokolün bir satırını sesli olarak tekrar etmek.

- NeuroFormat™ tekniğiyle uygulamayı seçerseniz, yapmanız gereken, ayrılıkla ilgili duygu yoğunluğunu (o an için) en fazla hissettiğiniz göz pozisyonunu bulmak ve tüm protokolü bu pozisyondayken uygulamak. Metindeki ifadeleri sesli olarak tekrar ederken, belli bir satırda duygu yoğunluğu yaşıyorsanız, yoğunluk geçene kadar o satırı tekrar etmeniz yararlı olacaktır.

- Başkalarının kelimeleri, her ne kadar yapay olacak olsa da, protokoldeki ifadelerden yararlanmayı, sorunun tüm olası bileşenlerini kapsaması açısından yararlı buluyorum. Bu ifadeler üzerinden hissettiğiniz olumsuz duyguları yüzeye çıkarıp onları formatlayabilirsiniz.

- İfadeleri takip ederken hissetmeniz ve tüm kötü duyguları yüzeye çıkarmanız, tekniklerimizin çalışması açısından çok önemli. Bu ifadeleri kendi kelimelerinizle değiştirebilir, dilediğiniz noktalarda spesifik olaylardan, konulardan bahsedebilirisiniz.



Ayrılık Protokolü

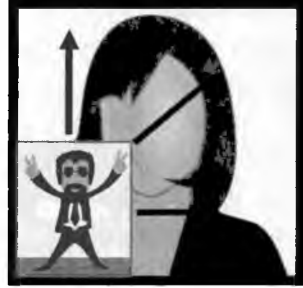
Hâlâ geçmişteki ilişkime tutunup onu bırakamamama rağmen, kendimi tamamıyla seviyorum ve onaylıyorum.
Hâlâ tutunup bırakamamama ve saplanıp kalmış olmama rağmen, yine de kendimi tamamıyla seviyorum ve onaylıyorum.
Hâlâ geçmiş ilişkime tutunmama ve bunun bana hiçbir yararı olmamasına rağmen, yine de kendimi tamamıyla seviyorum ve onaylıyorum. Ve kendimi tamamıyla bağışlıyorum.
Tüm bu eski ilişkime tutunma.
Ne yaparsam yapayım bu ilişkiyi bırakamıyorum.
Ne yaparsam yapayım bu ilişkiye tutunuyorum.
Bırakamıyorum.
Bırakmak benim için güvenli değil.
Belki bırakmak için hazır değilim.
Belki bırakamam.
Belki bırakmak istemiyorum.
Belki onu hâlâ bir şekilde seviyorum.
Belki onda hâlâ alamadığım, ihtiyacım olan bir şey var.
Tüm bu ona tutunma.
Belki bırakmak için zaman geldi.
Belki tutunmanın artık bana bir yararı yok.
Belki beni geçmişte tutuyor.
Ben kendimi geçmişte tutuyorum.
Şu anı yaşamama izin vermiyorum.
Geçmişteki ilişkimden taşıdığım tüm bu olumsuz enerji.
Söyleyemediğim her şey.
Onun söyleyemediği her şey.
Onun söylediği her şey.
Söylediğim her şey.
Beraber söylediğimiz ve yaptığımız her şeyi tamamıyla bırakmayı seçiyorum.
Çünkü geçmişi yaşamanın bana hiçbir yararı olmuyor.
Şu anımı, yeni ilişkimi yaşamama engel oluyor.
Oradayken, burada olamıyorum.
Ve beni geçmişte tutuyor.
Şimdi bırakmayı seçiyorum.
Aramızdaki bağı keserek, bırakmayı.
Şu anı yaşamayı seçiyorum.
Ve bunu kutlamayı.
Günü yaşamayı, kutlamayı seçiyorum.

Sasha Allenby'nin yukarıdaki ifadelerine ek olarak, daha sonra karşılaşacağınız "Duygu Bağımlılıklarından Kurtulmak" bölümündeki protokolden, "aşk acısı", "üzüntü", "umutsuzluk" gibi dilediğiniz farklı duygu kelimelerini kullanarak faydalanabilirsiniz.

NLP Swish Tekniği

İlgili bölümde, NLP Swish Tekniği'nin alışkanlıklarda başarılı sonuçlar alınabildiğinden bahsetmiştik. İşte, özellikle görsel canlandırmayı etkili uygulayabilenler için bu teknik iyi bir alternatif.

Uygulamada, duygusal olarak soğumak istediğiniz kişinin görüntüsünü karşınızda görürken, sol altta sizin bulunmak istediğiniz durumda küçük resminizi (3. kişi) canlandıracak, çok kısa bir sürede resminizin diğer resmi (kritik altbiçem değişecek şekilde) kaplamasını sağlayacaksınız.



Uygulamayla ilgili tüm detayları kitabımızın ilgili bölümünde bulabilirisiniz.

Swish Tekniği'nin çalışma mantığı, karşıda gördüğünüz durumla, küçük resim arasında nörolojik bir bağ kurmaktır. Bir başka deyişle, ikinci resimdeki durumu ilk resme koşullamak. Bu mantıkla, küçük resme kendiniz dışında, hissetmek istediğiniz duyguları yaratabilecek farklı objeler de koyabilirsiniz. Size öfke, iğrenme, soğukluk hissettiren objeleri kullanarak bu teknikten faydalanabilirsiniz.

Evet, sevgiyi alışkanlık yarattığı zaman gerçekten bırakmak zor. Peki ya diğer alışkanlıklarımız?

Alışkanlıklar ve Bağımlılıklar

Beynimizi kısaca incelediğimiz bölümde, beynin tekrar eden kalıpları bilinçaltına attığından, otomatikleştirme sürecinin 4 farklı aşamasından ve de ortalama bir alışkanlığın yerleşmesi için 21 günlük bir süre gerektiğinden bahsetmiştik.



Alışkanlıkların oluşması süreci içerisinde, verinin kolay iletilmesi için beynimizde sanki bir plağın çizgilerine benzer şekilde sinir otoyolları yaratılıyor. Sadece 21 gün değil, alışkanlıklarımızı hayatımız boyunca tekrar ettikçe oluşturulan sinir otoyolları daha da güçleniyor.

Araba kullanmak gibi birçok becerimiz göz önüne alındığında, bu özellik yararımıza olsa da, sigara, alkol, tırnak yeme gibi bırakmak isteyebileceğimiz alışkanlıklar başımızı oldukça ağrıtmakta.

Özellikle, sigara ve alkole ilk başlarken hissettiğimiz bütün pozitif duyguların, tamamıyla bu alışkanlıklarla bütünleşmesi işimizi daha da zorlaştırıyor. Örnek olarak, mesela ilk kez sigara içtiğimiz zaman kendine güvenen bir yetişkin gibi hissettiysek, beynimiz bu tepkiyi de otomatikleştiriyor. Bir başka deyişle, sigara beynimizde kendimize güvenmekle eşleşiyor. Sigarayı bırakmak istediğimiz zamansa, kimyasal direncin yanında "kendimize güvenen bir yetişkin olmanın hazzı"nın elimizden alınması tepkisini de yaşıyoruz. Tüm bu nedenlerden dolayı oluşan bir alışkanlığın bırakılması nörolojik olarak oldukça zorlaşıyor.

Zaten bilinçaltımız da ne yazık ki alışkanlığımızın aslında bizim için zararlı olduğunu anlayacak kadar bilge değil. O bizim için mevcut durumun "güvenli" olduğunu düşünerek, yapmak istediğimiz değişikliklerde bizi sabote ediyor.

Peki silahlarımızı bırakmak istediğimiz alışkanlık ve bağımlılıklar üzerinde kullanamaz mıyız?

Özellikle EFT, bağımlılıklar üzerinde çok iyi sonuç veriyor. İnceleyelim...

Bağımlılıkların Anatomisi

Alışkanlık ve bağımlılık kelimeleri, dilimizde birbirinin yerine kullanılsa da, aslında bağımlılık kelimesi sadece olumsuzluk içeriyor ve alışkanlığın bir fiziksel (kimyasal) nedeninin olmasını da kapsıyor. Biz bağımlılıkların anatomisini inceleyelim ve tekniklerimizi kullanarak sigara, alkol gibi bağımlılıklardan nasıl kurtulacağımızı görelim.

Uzun süreli bir susuzluk sonrası, çok keyifli bir şekilde soğuk bir kola içtiğiniz zaman hissettiğiniz "keyfi" hatırlıyor musunuz? Bu keyif duygusundan, beynimizin "ödül" ve "zevk" merkezlerinin bulunduğu limbik sistem sorumlu.

Günlük hayatımızda, beynimizdeki ödül sistemi çeşitli yollarla ve defalarca doğal olarak uyarılır. Yemek yemek, cinsel yaşam, elde edilen çeşitli başarılar ve müzik dinlemek bu "ödül mekanizmasını" harekete geçirecektir. Ödül sisteminde "doğal yükselme" adı verilen bu haz durumlarına aracılık eden, beynin kendisinin sentezlediği dopamindir.

Bağımlılık yapan maddelerde, beynin ödül sisteminde dopamin üzerinden keyif veriyorlar. Bu maddeler aracılığıyla salgılanan dopaminin etkisi, doğal yola göre daha ani, daha şiddetli ve bu nedenle daha keyif verici oluyor. Bu durumda aynı etkiyi, üstelik de daha yoğun biçimde gösteren maddeleri dışarıdan kolayca sağlayan kişi, ödülünü doğal yollardan kazanma gereği duymuyor.

Ancak beynimiz dışarıdan gelen uyarıcılara karşı çeşitli yollarla kendini korumaya ve uyarıcıdan daha az etkilenmeye başlar. Bu koruma içgüdüsü, maddelerin alımıyla hissedilen hazzın azalmasına neden oluyor. Bu durumda, kişi haz duy-

gusunu aynı şiddette yaşamak için daha fazla ve daha sık madde almaya gerek duyar.

Savunma mekanizmaları devreye girip, ödül sisteminde birtakım değişiklikler meydana geldikten sonra, vücudun kendi doğal dopamini de artık yetersiz hale gelir. Çünkü beyin dopamin tarafından uyarılmaya karşı bir direnç geliştirmiştir. Böylece, vücudun doğal dopamin salgısı ne yazık ki ödül sistemini bağımlılık öncesinde olduğu kadar uyaramaz. Bu noktada kişi bağımlı hale gelir. Dopamin üretici sistemi uyaran maddeden daha fazlasına ihtiyaç vardır.

Nikotin, dopamin seviyelerini doğrudan etkiliyor. Kullanımı başlangıçta doğal yollardan hissettiğimiz ödül mekanizmasını harekete geçirse de, hepimizin bildiği gibi, yukarıda bahsettiğimiz nedenden dolayı belli bir süre sonra bağımlılık yaratıyor.

Artık farkında olmadığımız tetikleyiciler dahi beynimizin bu ödül mekanizmasının harekete geçmesi için yeterli olabiliyor. Bir kahve kokusu, bir sigara afişi, sigara kağıdı, hatta parlaklığıyla sigara kağıdını hatırlatan bir ayna bile...

Evet, sigara içer içmez dopamin tekrar yükseliyor. Ama ne yazık ki sadece kısa bir süreliğine. Yükselen kaygı seviyemizin, bir sigara içip rahatlamamız için üzerimizde kurduğu baskıya dayanamayacak duruma gelene kadar.

Kitabın başında, bir çığ tanesinin örneğini vermiştik. Başlangıçta sadece bizim için belki de "kendimize güvenli bir imajı" çağrıştıran kar tanesi çığa dönüşüyor. Bilinçaltımızda, günlük hayatımızda sorunlarımızdan, endişelerimizden kaçtığımız, sığındığımız bir limana dönüşüyor. Bilinçaltımıza şöyle bir soru sorulduğunu düşünelim.

"Hayatının tüm endişelerinin yarattığı fırtına mı, yoksa sigarayla sığınabileceğin güvenli, huzurlu liman mı?"

Gelecekte yaşama ihtimalimiz olan sayısız sağlık sorunlarını, bir başka deyişle geleceği düşünemeyen, öyle bir yeteneği bulunmayan bilinçaltının vereceği cevap oldukça bariz...

Tabii ki sigara.

Sigara ya da benzer bağımlılıkları bırakmak için bizim uygulayacağımız strateji şu şekilde olacak. Eğer fırtınayı yaratan kaygıyı ortadan kaldırabilirsek, bilinçaltımızın sığınacak liman için sigarayı seçmesine gerek kalmayacaktır.

Sigara Bağımlılığı ve EFT



Bu bölümde, çok yaygın bir sorun olduğu için sigara bağımlılığını ele alacak ve sadece EFT tekniğini kullanacağız. Başka bir bağımlılık için de, strateji benzer olacaktır.

Üzerinde küçük değişiklikler yaparak, stratejimizi dilerseniz farklı bağımlılıklardan kurtulmak için de kullanabilirsiniz.

Anlık "isteklerin" yok edilmesinde özellikle çok etkili olduğu için EFT'den faydalanıyor olacağız. Siz daha etkili olduğunu tecrübe ediyorsanız, dilediğiniz noktada NeuroFormat™ tekniğini de deneyebilirsiniz.



Anlık istekleri EFT ile durdurmak

EFT kullanarak, her türlü anlık isteği belli bir süre boyunca yok edebiliyoruz. Bir yandan sigara içmediğimiz için oluşan endişeleri temelde yok ederken, bu yöntem ile zaman kazanıyor olacağız.

1. Deneme amaçlı olarak, bir sigarayı alıp koklayın. Ağzınıza götürün. İçinizde sigara içmek için oluşan isteği hissedin. Duygu nerede? Yoğunluğu ne?

2. Şimdi bu sigara içme isteğine odaklanarak EFT yapın. Kilidi açma ve problem çözme aşamalarında kullanacağınız ifadelerde, isteği kendi kelimelerinizle detaylı olarak tarif edin.

3. İki tur EFT yaptıktan sonra duyguyu tekrar değerlendirin.Yoğunluğu ne?

4. Bu uygulamaya, sigara içme isteğiniz tamamıyla sıfırlanana kadar devam edin.

Başlamadan önce kısa notlar:

- EFT ile anlık isteği temizledikten sonra, canınız tekrar sigara içmek isteyecektir. Bunu normal karşılayın ve yeri geldiği zaman tekniği tekrar uygulayın.

- Her seferinde sigarayı koklamanıza ve ağzınıza götürmenize gerek yok. Sigara bırakma süresince tekniği tekrar ederken, hissettiğiniz sigara içme isteğine odaklanarak EFT uygulamanız yeterli olacaktır.

- Sigarayı bırakma kararı verdikten sonra, günde 15 kez bu uygulamayı her anlık isteğiniz geldiğinde yapmanız gerekebilir. Buna hazırlıklı olun.

- Eğer topluluk içinde uygun olmadığınız bir yerdeyseniz, "size özel" noktayla beraber, göz altı, köprücük kemiği ve koltuk altı noktalarıyla EFT'yi kısa ve daha az fark edilir kılabilirsiniz.

- Eğer sonuç alamıyorsanız "ters psikolojiyi" aştığınızdan emin olun.

!

EFT'nin anlık istekler için çalışması

- EFT'nin bu kadar farklı kullanım alanlarının olmasının nedeni, daha önce bahsettiğimiz gibi kortizol seviyesinde yarattığı çok ani düşüştür.
- Sigara içme isteğinizin oluşması sürecinde hissettiğiniz kaygıyla beraber, kortizol seviyesinde yükselme yaşanıyor.
- İşte bu duyguya konsantre olarak EFT uygulandığı zaman, kortizol ve buna bağlı olarak vücudunuzdaki kaygı azalıyor.

Ters psikolojinin en fazla bulunduğu alanlardan biri bağımlılıklardır.

Şimdi başlayalım.

En sevdiğimiz 3 sigara içme zamanı

En çok hangi zamanlarda sigara içmeyi seviyorsunuz? 3 farklı zamanda (ortamda) sigara içtiğinizi hayal ederek, her birine teker teker EFT yapın.

"Yemekten sonra, kahve ile beraber sigaramı yaktığım zaman, göğsümde hissettiğim rahatlamaya rağmen..."

En az 3 olmak üzere, örnekleri dilerseniz fazlalaştırabilirsiniz.

Kendimizi sigarayı bırakmış olarak görmek

Şimdi kendimizi sigara bırakmış biri olarak görecek ve içimizdeki şüpheye EFT uygulayacağız.

1. Kendinizi uzaktan, sigara bırakmış biri olarak görün. Belki nefesiniz çok iyi olduğu için koşuyor olabilirsiniz. İçinizde herhangi bir şüphe, çelişen inanç var mı? Eğer varsa, negatif ifadeleri kullanarak EFT yapın.

"Sigarayı bırakacağıma, sigara içmeyen biri olabileceğime hiç inanmama rağmen..."
"Sigara içmeyen insanların yeterince çekici ve karizmatik olduğunu düşünmememe rağmen..."

Eğer inançlarınızla ilgili sorun yaşıyorsanız, NeuroFormat™ tekniğini kullanarak, mevcut inançlarınızı daha yararlı inançlar ile değiştirebilirsiniz.

2. Hayatınızda 2 önemli kişiye sigarayı bıraktığınızı söylerken hayal edin. İçinizde bir şüphe hissediyor musunuz? Hissettiklerinize EFT uygulayın.

Bu uygulamayı günde 3 kez tekrar etmeniz yararlı olacak, bilinçaltınızdaki şüpheler yerini sağlam inanca bırakacaktır. Yeri geldiği zaman, inanç değişimi için NeuroFormat™ tekniğine başvurabilirsiniz.

Bırakma semptomlarından korku

Eğer daha önce sigarayı bırakmayı denediyseniz, bırakma semptomlarını yaşamışsınız demektir. Muhtemelen sizi sigarayı bırakmaktan alıkoyan en büyük neden, bırakma döneminde yaşadıklarınız olmalı. Peki, tam olarak ne yaşadınız? Hissettiklerinizin eksiksiz bir listesini yaparak, tüm semptomlara ayrı EFT uygulayın.

"Sigarayı bıraktığım için, yine kabus görmekten korkmama rağmen..."
"Sigarayı bırakınca, barut fıçısı gibi olacak olmama rağmen..."

Semptomları yaşamamanız için, üzerlerinde EFT ile eksiksiz olarak çalıştığınıza ve tüm korkunuzu sıfırladığınıza emin olun.

Sigarayı bıraktığınız için hissettiğiniz kayıplar

Sigarayı bıraktığınız için hayatınızda ne eksildi? Eksiksiz listesini yaparak, bilinçaltınızda yaşadığınız kayıplarla ilgili yoğunluğu EFT ile sıfırlayın.

"En yakın arkadaşımı kaybetmeme rağmen..."
"Sigara içen insanlarla muhabbet edemememe rağmen..."
"Hayatımda sigaranın verdiği huzuru yaşayamamama rağmen..."

Sigarayı bırakmak size neyi hatırlatıyor?

Sigarayı bırakmak hayatınızla ilgili size ne hatırlatıyor? Bir yakınınızı, akrabanızı kaybetmeyi mi? Sevdiğiniz tarafından terk edilmeyi mi? Eğer sigarayı bıraktığınız için benzer duyguları hissediyorsanız, bu duyguların ayrı ayrı üzerinde çalışın.

"Sigarayı bıraktığım için sürekli .... kaybetmiş olmayı düşünüyor olmama rağmen..."

Sigara içmenizi söyleyen "iç sesiniz"

Çoğu zaman, sigara içenlerin yaşadıkları ortak bir tecrübe de, iç seslerinin onlara sigara içmelerini söylüyor olması. Siz de eğer bu şekilde hissediyorsanız, iç sesinizi etkisiz hale getirmek için EFT kullanın.

"İçimdeki bu sesin sigara içmem gerektiğini söylüyor olmasına rağmen..."
"Bir parçamın bırakmak isterken, diğerinin buna karşı çıkmasına ve kafamın içinde devamlı konuşuyor olmasına rağmen..."

Bırakmaktan dolayı hissettiğimiz genel kaygı

Sigarayı bırakmış olmakla ilgili ne hissediyorsunuz? Kaygı? Endişe? Bu durumu kendi kelimelerinizle anlatırken, duyduğunuz kaygının sıfırlandığını hissedene kadar EFT uygulayın. Bu aşamayı sıkça tekrar etmeniz gerekebilir.

"Sigarayı yine bırakamayacak olduğum ve şu ana kadar dayandığım zamanın boşa gitmesinden korkmama rağmen..."
"Eğer sigara içemezsem ellerimle ne yapacağımı bilmememe rağmen..."

M. Barış Muslu

"Çevremdeki herkes sigara içerken, dayanamayıp tekrar içmekten korkmama rağmen..."

Sigara bırakmanın, kullandığımız teknikler ile daha önce yaşadıklarınızdan çok farklı olacağını tecrübe edeceksiniz. Özellikle EFT, sigara konusunda etkisini kanıtlamış. Ancak bazı zamanlar, sigara konusunda başka birinin, özellikle de bir profesyonelin yönlendirmesi çok yararlı olmaktadır. Bu konuyla ilgili detaylı bilgiyi yine **www.neuroformat.com** adresinde bulabilirsiniz.

İdeal Kilomuza Ulaşmak



- Amerika'da diyet sektörünün 50 milyar dolar olmasına rağmen, diyetlerin %95'inin işe yaramadığını ve nüfusun %30'una yakının obezite sorunu olduğunu biliyor musunuz?
- Evet, hayatlarındaki "junk" (abur cubur) yiyeceklerin, hamburger, patates ve kolaların bu sonuçta etkisi büyük. Peki ama neden diyet yapanların %95'i başarısız oluyor?

Bu sorulara cevap arayanların son yıllarda üzerinde durduğu en önemli kavramlardan bir tanesi, "duygusal oburluk". Son zamanlarda gündeme gelmesine rağmen, kavramın tarihi "tarih öncesi" zamanlara, mağara dönemlerine dayanıyor.

Çok Eski Zamanlardaki "Yiyecek Sorunu"

On binlerce yıl öncesini bir düşünelim. Sadece avlanarak ve "meyve toplayarak" doyabilen, yiyecekleri uzun süre stoklayamayan atalarımızın beslenmesi bugüne göre çok daha fazla sorunluydu. Onlar, özellikle kalan yemekleri "buzdolaplarında" saklayamadıkları için ve belki birkaç gün boyunca aç kalma ihtimaline karşı, fiziksel olarak yiyebileceklerinin sınırını zorlamışlar, bizlerin bilinçaltının da aynı içgüdüyle programlanmasına önayak olmuşlar.

Bilinçaltımızın tarihsel koşullanması, açlık ve tehlike üzerine kuruludur. Eğer açsak, bilinçaltımızda tehlike zilleri çalar. Ona göre, tıpkı eski zamanlardaki gibi açlıktan ölme tehlikesi vardır. Peki ya tehlike varsa?

Rastlantısal tepkilerimizi ve Hebb Kuralı'nı hatırlayalım. "Birlikte ateşlenen, birlikte bağlanır."

Bilinçaltımızda, açlıkla tehlikenin beraber bağlanmış olması aslında ilişkinin tersten çalışmasına da neden olur. Bir başka deyişle, kaygı (tehlike) var, o yüzden açlık hissi de olsun...

Bu duruma ikinci bakış açısı ise, bilinçaltımızın tehlikeli durumları birbirinden ayırt edememesidir. Açlık tehlikesindeki hislere benzer kötü duygular hissettiğimiz an, tarihte verdiği tepkiyi veriyor. Bizden, bir an önce bir şeyler yiyerek, tehlikeyi atlatmamızı istiyor.

Evet, "duygusal oburluğun" önemli nedeni, kendimizi kötü hissettiğimiz an, tarihsel olarak açlığa koşullanmış olmamız. Ne zaman kendimizi kaygılı, öfkeli, üzüntülü hissetsek, bilinçaltımıza tehlikede olmadığımızı bir şeyler yiyerek anlatmamız gerekiyor. Çoğu zaman, bu ilişki o kadar otomatik ki, aç olmadığımız halde buzdolabına gittiğimizde, hissettiğimiz duyguların farkında bile değiliz.

Peki duygusal oburluğumuzu neden özellikle şeker ve karbonhidratlarla bastırıyoruz?

Bununla ilgili akla yatkın teorilerden biri, şeker ve karbonhidratların diğer besinlerden çok daha hızlı kana karışması. Bilinçaltımıza çok süratli ve mucizevi şekilde "açlık tehlikesinden" kurtulduğumuzun sinyalini veriyorlar.

Diyetlerin başarısızlığının nedeni duyguları hiçe saymaları

Son yıllarda, ekonomik gücü olanlar, kişiye özel diyetlerle diyetisyenler eşliğinde zayıflamaya çalışıyor. Bu yaklaşım, daha öncesinin "sürükle bırak" mantalitesine göre büyük bir gelişme içerse de, yine sadece "yiyeceklere" odaklanıyor.

Diyete bağlı kalarak kilo veren insanların, belli bir süre içerisinde kilolarını geri alması, hepimizin bildiği bir gerçek. Peki ne oluyor da diyete başlayanların %95'i başarısız oluyor.

Evet, insanlar belli bir süre sonra kendilerini sabote etmeye başlıyorlar. Özellikle duygusal durumları, "uzun süreli" yemek yeme stilinde kalıcı değişikler yapmalarına engel oluyor. Uzun uğraşlar sonunda verilen kilolar, çok kısa zamanda geri alınıyor.

Diyetlerin duygusal yönü

Kitabımızın bu bölümünde, size hangi diyetin uygun olduğundan, nasıl egzersiz yapmanız gerektiğinden bahsetmeyeceğim. Ancak daha önce diyet yapıp kilolarınızı geri aldıysanız ve mevcut kilonuzdan memnun değilseniz, kitabın bu bölümünde sizinle paylaşacaklarım, uygulayacağınız size uygun diyetlerle kilolarınızı kalıcı olarak vermenizi sağlayacaktır.

Metabolizmanın Yavaşlaması

- Diyetlerin başarılı olmamasının diğer önemli nedeni de, daha az kalori almakla beraber, bilinçaltımızın bir "açlık tehlikesi" ile karşı karşıya olduğumuzu düşünmesidir.
- Vücut, diyete metabolizmayı yavaşlatarak ve yağ biriktirerek tepki gösterir.
- Metabolizmayı tekrar hızlandırmanın bilinen en etkili yolu spor yapmaktır.

Bu bölümde, diyetlerin başarılı olmasını engelleyen en büyük nedenlerden biri olan duygusal yönünü ele alacak ve tekniklerimizi kullanarak sağlıklı beslenmenin önündeki blokajları birer birer kaldıracağız.



Atıştırmaları EFT ile durdurmak

Sigarayı bırakma bölümünde hissettiğimiz "anlık istek"leri EFT ile sıfırlamıştık. Aynı tekniği olumsuz duygularınızı yatıştırmak için tükettiğimiz yiyecekler üzerinde de kullanabiliriz.

1. Deneme amaçlı olarak, yiyeceği alıp koklayın. Ağzınıza götürün. İçinizde yemek için oluşan isteği hissedin. Bu duyguyu arttırmak için elinizden geleni yapın. Duygu nerede? Yoğunluğu ne?
2. Şimdi, anlık yeme isteğine odaklanarak EFT yapın. Yine kilidi açma ve problem çözme aşamalarında kullanacağınız ifadelerde, bu duyguyu kendi kelimelerinizle detaylı olarak tarif edin.
3. 2 tur EFT yaptıktan sonra, duyguyu tekrar değerlendirin.Yoğunluğu ne?
4. Bu uygulamaya, favori yiyeceğinizi yeme isteğiniz tamamıyla sıfırlanana kadar devam edin.

Sigara bırakma sürecinde olduğu gibi, anlık atıştırmalarımızı EFT ile durdurmak bize zaman kazandıracak. Biz bir yandan anlık atıştırmalarımıza neden olan duygular üzerinde çalışacak, bir yandan kilo vermemizi engelleyenleri formatlayarak, bilinçaltımızın bizi sabote etmesini durduracağız.

Kişiye Özel Teşhis

Yeme alışkanlığınızı bozan nedenler ve duygular tamamıyla size özel. Bu açıdan, özellikle profesyonel bir 3. kişinin gözünden bu nedenleri teşhis ederek, üzerinde çalışmak en etkili sonuçları veriyor. Ancak tek başınıza başlamak için, "duygusal oburluğu" yaratan ortak nedenleri, kısa açıklamalarını ve yararlanabileceğiniz örnek "olumsuz" ifadeleri bulabilirsiniz.

Olası senaryolar oldukça fazla. Hepimizin "oburluk" yapma nedenlerimiz birbirinden farklı.Yapmanız gereken, aşağıdaki başlıklar altında sizde duygusal yoğunluk yaratan durumları, kendi ifadelerinizi kullanarak temizlemek. İki silahınızdan, dilediğinizi kullanabilirsiniz.

Evet, anlık atıştırma isteklerini çok kolay bir şekilde EFT kullanarak yok ederken, sorunumuzun ana nedenlerini teşhis ve yok etmek için uzun bir süreç bizi bekliyor. Şimdi "duygusal oburluğa" son vermemiz için üzerinde çalışmamız gereken konuları kısaca inceleyelim.

Duygular

İlk olarak, aşağıda bulacağınız duygulara odaklanarak çalışmanız gerekiyor. Hayatınızda bu duyguları size hissettiren spesifik olaylar var mı? Bulabildiğiniz olaylar ve "doyurmak" isteyebileceğiniz bu duygular üzerinde çalışalım.

Kaygı

"Devamlı doyurmak zorunda hissettiğim, hayatımdaki bu kaygıyı kontrol edememe rağmen..."

Mahrum olma

"Eğer daha fazla yemezsem, hayattaki tüm zevklerden, keyiflerden mahrum olacak olmama rağmen..."

Terk edilme

"Terk edildiğim için incinmeme ve bunu yiyerek atlatmama rağmen..."

Kayıp

"Hayatımda büyük kayıplar yaşamış olmama ve daha fazla yiyerek onları unutmama rağmen..."

Yalnızlık

"Hayatımda yalnızlığımı, tek başınalığımı yiyeceklerle paylaşıyor olmama rağmen..."

Suçluluk

"Yanlış yaptığım bir çok şey var. Suçluluğumu yiyerek unutmama rağmen..."

Korku

"Çok korkuyor ve yediğim zaman sakinleşiyor olmama rağmen..."

Öfke

"Çevremdekilere, geçmişimde bana yanlış yapanlara çok öfkeli olmama ve bunu yiyeceklere yansıtmama rağmen..."

Olası Ters Psikolojiler

Bilinçaltınız ve duygularınızın sizi sabote etmesinin birçok nedeni olabilir. Aşağıda, olası ters psikoloji senaryolarını bulabilirsiniz. EFT ile çalışırken, durumunuza uyan senaryoları "kilidi açarak" etkisiz hale getirmeniz gerekebilir.

"Bu problemin hiçbir zaman üstesinden gelemesem de, kendimi tamamıyla seviyor ve kabul ediyorum."
"Bu problemin üstesinden gelmeyi hak etmesem de/değersiz olsam da, kendimi tamamıyla seviyor ve kabul ediyorum."
"İdeal kiloma ulaşmak benim için güvenli olmasa da, kendimi tamamıyla seviyor ve kabul ediyorum."
"İdeal kiloma ulaşmam diğerleri için güvenli olmasa da, kendimi tamamıyla seviyor ve kabul ediyorum."
"Bu problemin üstesinden gelirsem mahrum olacak olmama rağmen, kendimi tamamıyla seviyor ve kabul ediyorum."
"Bu problemin üstesinden gelmekten çok korkmama rağmen, kendimi tamamıyla seviyor ve kabul ediyorum."

Olumsuz İnançlar

İnançlarımız, bu sorunun üstesinden gelmemiz için büyük bir engel oluşturabiliyor. Aşağıda bulacağınız olumsuz inanç örneklerini, "bilinçaltı testi" ile test ederek, gerekli olanları NeuroFormat™ tekniğini kullanarak güçlendirin.

"İdeal hedef kiloma ulaşacağıma inanıyorum."
"Kilomun genetikle ya da ailemin diğer fertlerinin fiziksel görünüşü ile bir ilgisi yok."
"Fazla kilomdan kurtulmak için kendime tamamıyla güveniyorum."
"İdeal kiloma kavuşma konusunda başaracağımı biliyorum, geçmişte de başardım."
"Fazla kilomun metabolizmamla bir ilgisi yok."
"İdeal kiloma ulaşmak benim için tamamıyla güvenli."
"Eğer kilo verirsem, herkes farkına varacaktır."
"İdeal kiloma ulaşırsam çok mutlu olurum."
"Kilo verirsem, bu sefer geri almayacağıma eminim."
"Fazla kilolarımın bana bir yararı yok."
"Daha ince olmayı tamamıyla hak ediyorum."

"Daha ince, mutlu, başarılı olmaktan korkmuyorum."
"Doyumsuz değilim. Ne zaman doyacağımı biliyorum."
"Diyetlerin ve sağlıklı beslenmenin işe yarayacağına eminim."
"Fazla kilolarım genetik değil ve istediğim zaman onları verebilirim."
"Kilolarım kaderim değil. Çok yakın bir zamanda kilolarımdan kurtuluyorum."

Şimdiki Zaman

İdeal kilomuza ulaşmak için, hayatımızda daha fazla yememize neden olan durumları belirlememiz, onları tekniklerimizle temizlememiz gerekiyor.

Atıştırma isteği yaratan "tetikleyiciler"
"Şeker bağımlısı olmama rağmen..."
"Yemekten sonra canımın tatlı bir şey istemesine rağmen..."
"Yemek kokusuna dayanamamama rağmen..."

Atıştırma zamanları
"Öğleden sonra ne yaparsam yapayım, karnımın acıktığını hissetmeme rağmen..."
"Gece geç saatlerde midemin kazınmasına rağmen..."

Yemek görünce ne hissediyorsunuz?
"Yemek gördüğüm zaman dilimde ve ağzımda sulanma hissetmeme rağmen..."
"Yemek gördüğüm zaman saplanıp kalmama rağmen..."

Yemek kokusunda ne hissediyorsunuz?
"Yemek kokusunda karnımın kazındığını hissetmeme rağmen..."
"Yemek masasında kokusunu duyunca titreyecek gibi olmama rağmen..."

Yemek aklınıza ne kadar sık geliyor?
"Bütün gün boyunca akşam ne yiyeceğimi düşünmeme rağmen..."
"Yemek yemeyi düşünmenin bile beni mutlu etmesine rağmen..."

Fazla yediğinizde, zihninizde kendinizi nasıl gördüğünüzün farkında mısınız?
"Yemek yedikten sonra sanki ben değilmişim gibi hissetmeme rağmen..."
"Yemek yedikten sonra kendimi şişman görmeme rağmen..."

Fazla kilolarınız hakkında ne hissediyorsunuz?
"Fazla kilolarımdan dolayı utanç duyuyor olmama rağmen..."
"Fazla kilolarımdan dolayı insanların arkamdan konuştuğunu hissetmeme rağmen..."

Birisi "favori" yiyeceğinizi elinizden alsa ne hissedersiniz?
"Birisi çikolata yerken elimden alsa, içim öfke dolacak olmasına rağmen..."
"Yemeğimi elimden alsalar, kendimi mahrum hissedecek olmama rağmen..."

Akşam yemeğini yarım porsiyon yeseniz ne hissedersiniz?
"Yarım porsiyonla içimde hâlâ kazınma hissedecek olmama rağmen..."
"Yarım porsiyon yersem, hemen tekrar yemek zorunda kalacak olmama rağmen..."

Geçmiş Zaman

Bu bölümde detaylı olarak geçmişi temizlemeyi amaçlıyoruz.

Geçmişte yaşadığınız hangi olaylar size kaygı / suçluluk / utanç hissettiriyor?
"14 yaşımda marketten aldığım çikolataya para vermeden çıkmama rağmen..."
"Annemin her zaman yemeğimi bitirmediğimden dolayı bana suçluluk hissettirmesine rağmen..."

Fazla yiyerek yaşadığınız hangi travmatik olayları "uyuşturuyorsunuz"?
"Anne babamın boşanmasından dolayı, terk edilmiş hissetmeme rağmen..."
"Geçirdiğim ameliyatta gerçekten ölümden korkmama rağmen..."

Çocukken ödül ya da rüşvet olarak yiyecek verildiğini hatırlıyor musunuz?
"Küçükken uslu durduğum zaman çikolata verilmesine rağmen..."
"Okulda başarılı olursam istediğim yere ailece yemeye gitmemize rağmen..."

İlk kez ne zaman ve neden "oburluk" yapmaya başladınız?
"İlk kez üniversiteye hazırlık sınav senemde stresten dolayı devamlı atıştırmaya başlamama rağmen..."
"İlk kez annemle babamın boşandığı sene atıştırmaya başlamama rağmen..."

En son kilo verdiğinizde, aileniz ve arkadaşlarınız ne tepki gösterdi?
"Kilo verdiğim zaman annemin tekrar kilo almamam için dikkatli olmamı söylemesine rağmen..."
"Kilo verdiğim zaman erkeklerin benimle dalga geçmesine rağmen..."

Gelecek Zaman

Evet, amacımız mevcut tüm "otomatik tepkilerimizi" formatlamak. Geleceğin istediğimiz gibi gitmesi için, onu kafamızda detaylı olarak canlandırarak hissettiğimiz şüphe, kaygı, kendine güvensizlik gibi birçok kötü duyguyu temizlememiz gerekiyor.

Gözlerinizi kapatın. Kendinizi ideal kilonuzda hayal edin? Ne hissediyorsunuz?
"İnsanların tepkisinden korkmama rağmen..."
"Herkesin kıskanç gözleriyle bakıp, tekrar kilo alacağımı düşünmesine rağmen..."

Nerelerde, hangi durumlarda çok fazla yiyorsanız, artık daha az yiyeceğinizi kafanızda canlandırın. Hangi kötü duygular geliyorsa temizleyin.
"Arkadaşlarımla dışarı çıktığım zaman, bu sefer çok daha az yemek zorunda kalacak olmama rağmen..."
"Ailemle olduğum zaman, annemin yemeklerinden eskisi kadar yiyemeyecek olmama rağmen..."

Diyet yapmamanın size yararları nedir?
"Diyet yapmadığım için hayattan çok daha keyif almama rağmen..."
"Diyet yapmadığım için hayatımdaki kötü şeyleri unutabiliyor olmama rağmen..."

Kilolu kalmanızın size yararı ne olabilir?
"Kilolu olduğum için, erkeklerin (kadınların) beni beğenmemesine bahane bulabiliyor olmama rağmen..."
"Kilolu olduğum için, insanların beni tehdit olarak görmüyor olmasına rağmen..."

Diyete başlamanın size zararları nedir?
"Eğer diyete başlarsam, hayatımın en büyük keyfini kaybedecek olmama rağmen..."
"Eğer diyete başlarsam, başarısız olmaktan korkmama rağmen..."

İdeal kilonuzda olmanın size zararı ne olabilir?
"Eğer zayıf olursam, kilomu korumak için hayat boyu aç kalacak olmama rağmen..."
"Eğer zayıf olursam, tekrar şişmanlayıp herkesin alay konusu olacak olmama rağmen..."

İdeal kilonuza ulaşırsanız sizi kim kıskanır?
"Eğer zayıflarsam, bütün arkadaşlarımın beni kıskanacak olmasına rağmen..."

İdeal kilonuza ulaşırsanız size kim öfkelenir?
"Eğer zayıflarsam, kendisi kilolu olduğu için ablamın bana öfkelenecek olduğunu bilmememe rağmen..."

İdeal Kilonuzu Canlandırma Tekniği

Şimdi, daha önce profesyonel başarı bölümünde kullandığımız tekniği, ideal kilomuza erişmek için kullanacağız. Kendimizi ideal kilomuzda görecek ve içimizdeki şüpheye EFT uygulayacağız.

1. Kendinizi uzaktan (3. kişi) görün. Tüm detaylarıyla, tamamıyla ideal kilonuzda, zayıflamış olarak. Çevrenizdekilerin kıskanç ama hayran bakışlarını canlandırın. İçinizde herhangi bir şüphe, çelişen inanç var mı? Eğer varsa, negatif ifadeleri kullanarak EFT yapın.

"İdeal kiloma ulaşacağımı düşünmememe, zayıf olabileceğime hiç inanmama rağmen..."

Eğer inançlarınızla ilgili sorun yaşıyorsanız, NeuroFormat™ tekniğini kullanarak, mevcut inançlarınızı yararlı inançlarla değiştirin.

2. Hayatınızda 2 önemli kişinin, sizin hakkınızda konuştuğunu hayal edin. Daha sonra yanınıza gelerek sizi kutladıklarını düşünün. İçinizde bir şüphe hissediyor musunuz? Hissettiklerinize EFT uygulayın.

3. Şimdi kendi vücudunuzda (1. kişi) olarak, ideal kilonuzda olduğunuzu yaşayın. Ne görüyor, duyuyorsunuz? Kendi zayıf vücudunuzda olmak sizi nasıl hissettiriyor? İçinizde şüphe var mı? İyi ve kötü hissettiğiniz tüm duyguları tarif ederek EFT uygulayın.

4. İdeal kilonuza ulaştığınız zaman tam olarak hangi duyguları, nerenizde ve nasıl hissedeceksiniz? Bu hissi birebir yaşayarak, hissettiklerinizi tarif ederken EFT uygulayın.

Bu uygulamayı mümkün olduğu kadar tekrar etmeniz, sizi hedefinize yaklaştıracaktır.

Evet, ne yazık ki EFT'nin kilo vermek için mucizevi "5 dakikalık" bir çözümü yok. Ancak uyguladığımız metodoloji ile sizi "duygusal oburluğa" iten nedenleri tespit edip, tekniklerimizi kullanarak çok kısa sayılacak süreler içerisinde tüm eski "otomatik tepkilerinizden" arındırabiliyoruz.

Duygu "Bağımlılığından" Kurtulmak

Şu ana kadar yaptığımız tüm uygulamalar, neden sonuç ilişkisine dayanıyordu. Bir başka deyişle, uygulamalarımızda nedenler ile duygular arasındaki otomatik bağlantıları temizledik.



Ancak bazı durumlarda belli bir neden olmadan, doğrudan duygular üzerinde çalışmak oldukça başarılı sonuçlar veriyor. Bunun en önemli nedeni, hücrelerimizin belli kimyasallara "bağımlı" hale gelmesi. Durumu bir örnekle açıklamaya çalışalım.

Mesela, hepimiz "barut gibi" insanlar tanırız. Aslında bu kişilerin hayatlarında belki sinirlendikleri kadar büyük olaylar olmamasına rağmen, sinir durumları kronikleşmiştir. Bir başka deyişle, onlar artık ziller çalsa da çalmasa da, devamlı öfke halinde yaşıyor, ziller çaldığı an ise "küplere biniyorlar".

İşte böyle durumlar için neden sonuç ilişkisine bakmadan, genel olarak duygunun üzerinde tekniklerimizi kullanmak çok başarılı sonuçlar veriyor. Çalışmalarımızı daha önce sakatlıklar için kullandığımıza benzer bir protokolde uyguluyor olacağız. Tek yapmamız gereken aşağıdaki boşlukları dilediğimiz duygu isimleriyle doldurmak. Süreç boyunca kullandığımız ifadeleri hissederek tekrar ediyor olacağız.

- Protokolü EFT ile uygulamak için tek yapmanız gereken, her farklı vuruş noktasında protokolün bir satırını sesli olarak tekrar etmek.
- NeuroFormat™ tekniğiyle uygulamayı seçerseniz, yapmanız gereken duygu yoğunluğunu (o an için) en fazla hissettiğiniz göz pozisyonunu bulmak ve tüm protokolü bu

pozisyondayken uygulamak. Metindeki ifadeleri sesli olarak tekrar ederken, belli bir satırda duygu yoğunluğu yaşıyorsanız, yoğunluk geçene kadar o satırı tekrar etmeniz yararlı olacaktır.

Siz hangi duyguya bağımlısınız?

Hepimiz farklı duyguların bağımlısıyız. Bazılarımız kronik olarak kaygı hissederken, önemli bir bölümümüz birbirine karşı genel bir öfke halinde.

Özellikle büyük şehirlerde trafikte dahi yaşanabilen "cinayetler" toplumumuzun ne yazık ki birbirine ne kadar tahammülsüz ve öfke dolu olduğunun en büyük kanıtı. Belki de ölen kişi, cinayeti işleyeni öfkelendiren binlerce kişinin diyetini ödüyor, "günah keçisi" durumuna düşüyor.

Evet, en büyük sorumuz genelleme yapmak. Bir başka deyişle, hayatımıza yeni giren herkesi daha önce yaşadıklarımızdan sorumlu tutmak.

Öfke, kaygı, üzüntü gibi duyguların yanında, protokolü uygulayabileceğiniz diğer duyguların listesini her zamanki gibi NeuroFormat™ prizmasında bulabilirsiniz. Eğer belli bir duygunun "bağımlısı" olduğunuzu düşünüyorsanız, aşağıdaki protokolü 2-3 haftalık süre boyunca, günde en az 2 kez uygulamanız, özgürleşmenizde büyük fayda sağlayacaktır.



Duygu Özgürlük Protokolü

Bütün hücrelerim ______ bağımlısı olmasına rağmen, kendimi tamamıyla seviyor ve kabul ediyorum.
Hücrelerim ______ kimyasalından daha fazla istese ama alamasa da, kendimi tamamıyla seviyor ve kabul ediyorum.
Vücudum ______ kimyasalından daha fazla istiyor.
Vücudumun her hücresi ______ bağımlısı.
Vücudum ______ olmadığım zaman kendini iyi hissetmiyor.
Her zaman ______ dolu olacak bir şey bulabiliyorum.
______ olmadan kendimi normal hissetmiyorum.
______'mi durdurmada hiçbir kontrolüm yok.
Kendimi ne kadar iyi hissetsem de, küçük bir şey beni ______li yapabiliyor.
Beynim her zaman ______li olmaya programlı.
Hücrelerim ______ kimyasalı olmadan uzun süre dayanamıyor.
Bunlar, benim irademin dışında oluyor.
Bu ______yi vücudumun tüm kaslarında tutuyorum
Bu ______yi vücudumun tüm tendonlarında tutuyorum.
Bu ______yi vücudumun tüm kemiklerinde tutuyorum.
Bu ______yi vücudumun tüm eklemlerinde tutuyorum.
Bu ______yi vücudumun tüm kıkırdaklarında tutuyorum.
Bu ______yi vücudumun tüm dokularında tutuyorum.
Bu ______yi vücudumun tüm sinirlerinde tutuyorum.
Bu ______yi vücudumun tüm bağdokularında tutuyorum.
Bu ______yi vücudumun tüm zarlarında tutuyorum.
Bu ______yi vücudumun tüm damarlarımda tutuyorum.
Bu ______yi vücudumun tüm sıvılarında tutuyorum.
Bu ______yi vücudumun tüm liflerinde tutuyorum.
Bu ______yi vücudumun tüm organlarında tutuyorum.
Bu ______yi kalbimin tüm hücrelerinde tutuyorum.
Bu ______yi beynimin tüm nöronlarında tutuyorum.
Bu ______yi gözümün tüm hücrelerinde tutuyorum.
Bu ______yi kulağımın tüm hücrelerinde tutuyorum.
Bu ______yi ağzımın ve dilimin tüm hücrelerinde tutuyorum.
Bu ______yi derimin tüm hücrelerinde tutuyorum.
Bu ______yi burnumun tüm hücrelerinde tutuyorum.
Vücuduma tüm hücrelerimdeki bu ______yi tamamıyla bırakmaya izin veriyorum.
Vücudum tamamıyla güvende.
Vücudumun artık bu ______yi tutmaya ihtiyacı yok.
Vücuduma bu ______yi tamamıyla bırakması için izin veriyorum.

Alerjiler – Astım



Tıpkı fobiler gibi, eğer bir alerjiniz yoksa bu bölüm size fazla bir şey ifade etmeyebilir. Ancak eğer hayatınızı kısıtlayan bir alerjiniz ya da nedenini bilmediğiniz bir rahatsızlığınız varsa, bu sayfalarda hayatınızın en önemli cevaplarından birini bulabilirsiniz.

Çünkü günümüz tıbbında fazla bir "çaresi" bulunamayan alerjiler konusunda da silahlarımız oldukça etkili olabiliyorlar.

Bölüme başlamadan önce alerjilerin aslında ne olduğunu ve nedenlerini tanımlayalım. Zira çoğu insan aslında nedenini bulamadıkları bir rahatsızlığın alerjilerden kaynaklandığının farkında değil.

Çok kısaca alerjiler, maruz kaldığımız dışsal faktörlere karşı vücudumuzda insanların genelinden farklı bir tepkinin ortaya çıkması olarak ifade edilebilir. Alerjimizin tetiklenmesi tatma, koklama ve dokunma yoluyla ve hatta görme yoluyla dahi gerçekleşebilir.

Kitabın başındaki teori bölümümüzde, gelişimimizdeki ana faktörün "genetik mi çevre mi" olduğunu tartışmıştık. Cevabımız çevrenin daha çok ağır basmasıyla beraber, "her ikisi de" olmuştu. Alerjilerin oluşumunda da her etkisi etkili. Bazı alerjiler genetik olmakla beraber çocukluktan itibaren başlarken, bazıları ise sonraki yaşlarda ortaya çıkabiliyor. Yaşamımızın ilerleyen yaşlarında alerjilerin ortaya çıkabilmesinin birçok açıklaması var. Bunlardan bazıları, yediklerimiz ve maruz kaldığımız "toksinler" yüzünden bağışıklık sistemimizin gücünü kaybetmesi, "bardağa düşen son damla" ile potansiyel alerjilerimizin ortaya çıkması.

Bilinçaltının "Tehlikeye" Tepkisi

Evet, bilinçaltımız kendine göre tehlike ve tetikleyiciyi (buğday) ilişkilendirdikten sonra, daha sonra buğdayın her vücudumuza girişinde alarma geçerek, farklı tepkiler geliştirebiliyor.

Bunlardan bazıları:

- Buğdayı bir an önce dolaşım sisteminin dışına atmak
- Buğdayı vücutta zararsız bir yere depolamak
- Buğdayın etkisi azaltmak için vücutta su bulundurmak suretiyle etkiyi "sulandırmak" (sıkı diyet yapan bazı kişilerin neden kilo vermediklerinin cevabı)

Kısacası alerjik tepkilerimizin çoğu, aslında bilinçaltımızın iyi niyetle yine "süreci berbat etmesi"dir.

Gecikmeli Alerjik Tepkiler

Alerjik reaksiyonların çoğu gecikmeli olduğundan dolayı, kendilerini belli etmezler. Buna göre, yiyecek alerjilerinin sadece %2'si anlık tepki verirler. İşte bu nedenle genellikle sadece çok kısa sürede tepki verenler alerji sınıfına konulabiliyor. Çünkü böyle durumlarda rahatsızlıkla, buna neden olan durumu işaret etmek çok daha kolay oluyor.

Yiyecek alerjilerinin geri kalan %98'i gecikmeli olarak ortaya çıkıyor. Örneğimizden devam edersek, buğday yenip kana karıştıktan sonra alerjik tepki ortaya çıkabiliyor. Hem de tepki verme süresi 3 güne kadar uzayabiliyor.

İşte böyle bir durumda, biz yaşadığımız sorunun nedeninden habersiz bir şekilde bu ürünü tüketmeye ve kronik rahatsızlığımızı çekmeye devam ediyoruz.

Kronik Rahatsızlıklarınız Alerji Olabilir

Yıllardan beri geçmeyen kronik rahatsızlıklarınız varsa, bunların alerji olma ihtimalleri hiç de az değil. Alerjileri biz genelde hapşırma, kaşınma, deri üstünde kızarıklık gibi belirtilerle hatırlasak da, aslında vücudun verdiği birçok alerjik tepki var. Bunlardan sık rastlanılanları aşağıda bulabilirsiniz. Sizin de yıllardan beri kronikleşmiş benzer bir sorununuz varsa, alerji için kullanacağımız yöntemleri denemeniz bunlardan kalıcı olarak kurtulmanızı sağlayabilir. Ancak belki de sıkı bir detektiflik yapma şartıyla...

- Astım
- Baş dönmesi
- Baş ağrısı
- Boğaz ağrısı
- Çok sık grip olmak
- Depresyon
- Göz yanması
- Hafıza sorunları, hatırlama zorlukları
- Hiperaktivite
- Kas ağrıları
- Kaygı bozuklukları, Panikatak
- Kilo
- Kireçlenme
- Kronik öksürme
- Öğrenme zorlukları
- Sindirme sorunları
- Yorgunluk

Astımdan depresyona, kaygı bozukluklarından kilo sorunlarına kadar birçok sorunun temelinde bilinçaltımızın belli maddelere "aşırı duyarlılığı" yatıyor olabilir.

En "Popüler" Alerjiler

Alerjimizin önemli nedenlerinden bir tanesi otomatik tepkilerimiz olsa da, alerjilerin tek nedeni bu değil. Sonuç olarak, şu ya da bu nedenle alerjik reaksiyona sebep olan birçok madde sayabiliriz. Bunlardan hangilerinin daha yaygın olmasıyla ilgilenmemizin sebebi ise, hangi maddelerin bizi etkileyebileceğiyle ilgili olarak "detektiflik" çalışmamızı kolaylaştırma ihtimali.

Alerji konusunda uzmanlaşmış ve bu konuda kendi tekniği olan N.A.E.T'i (Nambudripad Allergy Elimination Techniques)

geliştirmiş olan Amerikalı Dr. Devi Nambudripad'a göre en popüler alerjiler:

▪ Yumurta/Tavuk ▪ Kalsiyum ▪ C Vitamini Karışımları ▪ B Vitamini Karışımları ▪ Şeker	▪ Demir ▪ A Vitamini Karışımları ▪ Mineral Karışımları ▪ Tuz Karışımları

EFT'nin yaratıcısı Gary Craig'in de buna benzer bir listesi bulunuyor.

▪ Parfümler ▪ Şifalı bitkiler ▪ Buğday ▪ Mısır ▪ Rafine edilmiş şeker ▪ Kahve	▪ Çay ▪ Kafein ▪ Alkol ▪ Nikotin ▪ Karabiber

Alerjilerin sadece yediklerimizle ilgili olmadığını biliyoruz... Özellikle iç mekanların alerji tetikleme açısından daha fazla potansiyeli var. Alerjilerimizin nedeni olabilen kapsamlı bir listeyi aşağıda bulabilirsiniz.

▪ Yiyecekler ▪ İlaçlar ▪ İlaç takviyeleri ▪ Kişisel bakım ürünleri ▪ Okul ve ofis ▪ Ev ürünleri ▪ Toksik metaller ve kimyasallar ▪ Takılar ▪ Küf ▪ Dış ortamlar ▪ Aşılar ▪ Kişiler ve yerler	▪ Evcil hayvanlar ▪ Bitkiler ▪ Şömineler ▪ Halılar ▪ Döşemelik kumaşlar ▪ Dolaplar ▪ Yalıtım malzemeleri ▪ Temizlik malzemeleri ▪ Kozmetikler ▪ Gaz teçhizatları ▪ Boyalar ▪ Böcek ve tarım ilaçları (sebzeler, meyveler)

Detektiflik çalışmamızda kullanacağımız sorular

Alerji konusu, sorunun temeline inerek asıl nedeni bulana kadar uzun bir çalışma gerektirebilir. Eğer rahatsızlığınızın kaynağına inemiyorsanız, yine 3. bir profesyonelin gözetiminde yapılması yararlı olacaktır. Ancak alerji olmasından şüphelendiğiniz bir rahatsızlığınız varsa, aşağıdaki sorularla çalışmaya başlayabilirsiniz.

- Kendimizi ne zaman iyi hissediyoruz?
- Belirtiler ilk ne zaman başladı? Bu tarihten kısa bir süre önce hayatımızda travmatik olaylar gerçekleşti mi?
- Alerjik tepkiler ne zaman oluşuyor? (Mevsimsel? Günün hangi zamanı?)
- Alerjik tepkiler nerede oluşuyor? (Dışarıda? İçeride? Evde? Ofiste? Hangi odalarda?)
- Hangi besinleri çok seviyor ve tüketiyoruz? (Bazen ironik bir şekilde en fazla tükettiğimiz yiyeceklerin rahatsızlık veren belirtileri yaratması olağan olabiliyor.)
- Ne yapmayı, nasıl vakit geçirmeyi seviyoruz?
- En çok nasıl giyinmeyi seviyoruz?

Kas Testi

Evet, yanlış okumadınız! Biz neyin alerji yapıp yapmadığını öğrenmenin yollarından bir tanesi kas testini kullanmak.



Kas testinden, daha önce inançlarımızın ne kadar güçlü olduğunu test etmek için faydalanmıştık. Belli bir ifadeyi söylerken, bilinçaltı seviyesinde bir "çelişki" yaşandığı zaman, hissettiğimiz stres kaslarımızı anlık olarak güçsüzleştirmişti.

Kas testinin çalışma mantığı, odaklanılan konuda bilinçaltındaki çelişkiyi ve stresi ortaya çıkarmasıdır. Bir başka deyişle, bilinçaltımız zararlı olan maddeleri de bu test vasıtasıyla bize söyleyebiliyor. Bu konuda şüphelenmekte çok haklısınız. Çok kısaca açıklayalım...

Köpekten fobi derecesinde korkan birine, köpek sözünü söyletirken kas testi yaparsanız, çok güçsüz bir tepki alırsınız. Zira o an kişinin eli ayağı zaten boşalacaktır. Sonuçta bilinçaltımız kendisini "strese" sokan konularda sadece "tehlikeye" odaklandığı için, diğer konularda güçsüz davranıyor. Küçük bir yorganla uyurken, çok üşüdüğünüz için yorganın tamamını başınıza çektiğinizi düşünün. Ayaklar, bacaklar, gövde açıkta kalacaktır. Yani bilinçaltımız yaşadığı stres yüzünden, o an test için uygulanan güce direnemiyor.

Köpek fobisi yerine, bilinçaltı seviyesinde alerjimizin nedeni olan buğdaya odaklandığımız zaman, kas testi yine güçsüz çıkacaktır.

Kas testini uygularken birkaç farklı yöntem deneyebilirsiniz. Özellikle test ettiğiniz maddeye dokunmanız, koklamanız, gerekirse tatmanız çok yararlı olacaktır. Ancak böyle bir imkanınız yoksa, en azından testi gerçekleştirirken hayal gücünüzde bu duyguları yaşadığınızı hissedin.

Test sonucunda güçsüz çıkan maddeleri "temizlememiz" için tek yapmamız gereken silahımızdan dilediğimizi kullanmak.

Tekniklerin Alerjide Kullanımı

Tekniklerin alerjiyle ilgili kullanımı oldukça basit. Alerjiye yol açan maddenin sizde yarattığı duyguya odaklanarak aşağıdakine benzer cümleler kurabilirsiniz.

"....... ile ilgili hassasiyetime rağmen..."
"....... bende alerjiye neden olmasına rağmen..."
"....... üzerimde yarattığı bu ...... tepkilerine, rahatsızlıklarına rağmen..."

Eğer hayatınızda belirli bir travmatik olaydan sonra alerjiniz başladıysa, yapmanız gereken, travmatik olay üzerinde hikaye-sinema anlatma metotlarını kullanarak çalışmak. Bu travmanın negatif etkisini sıfırlarsanız, alerjik tepkiniz de geçecektir. Sonuçta bilinçaltınızın "tehlikeye" tepki vermesine gerek kalmamıştır.

Tekniklerin alerji için kullanımı oldukça basit olsa da, belirli bir rahatsızlığınızın üzerinde çalışıyorsanız teşhis ve tedavi aşamaları bazen zorluklar ve farklı yaklaşımlar gerektirebilir. Zira bilinçaltının çok karmaşık, bilinmeyen bir sürecini çözmeye çalışıyoruz.

Astım

Astım, başlı başına bir başlık olarak gözükse de, teşhis ve tedavi açısından diğerleriyle tamamıyla aynıdır. Astım rahatsızlığımız varsa, hangi travmatik olaydan sonra oluştuğu, ne tür durumlarda, ortamlarda tetiklendiği ortaya çıkarılarak bu durumlarla ilgili çalışabiliriz.

Bu arada astımı bazen neden sonuç ilişkisine dayanmadan sadece "nefes alma güçlüğü" üzerinde çalışarak da çözebiliyoruz. Bunun için kullanacağımız ifade çok basit:

Yıka Beynini!

"Akciğerlerimde hissettiğim bu nefes alma güçlüğüne, astıma rağmen..."

Ancak çözümün sağlanması için mümkünse (güvenli bir ortamda, başka birinin ve ilacın mevcut olması şartıyla) astımın tetiklenerek, tekniklerin uygulanması süreci hızlandıracaktır.

Ciddi Hastalıklar



Kitabımıza çok iddialı başlamış, birçok psikolojik sorunla beraber, fiziksel rahatsızlıkların da geçeceğini söylemiştik. Eğer şu ana kadar tekniklerimizi kullanarak, negatif inançlarınızı değiştirmekle başlayıp, yaşadığınız travmatik olayları temizleyerek endişelerinizi formatladıysanız, hayatınızda birçok pozitif değişiklik olduğunu ümit ediyorum.

Ancak eğer spesifik rahatsızlıklarınıza, hastalıklarınıza çare arıyorsanız, o zaman teşhis çok önem kazanıyor. Daha önce verdiğimiz kaos teorisi ve kelebek örneğinde olduğu gibi, kelebeğin kanatlarını çırpmasını önlemek adına, lokasyonunu spesifik olarak belirlememiz gerekiyor. Hepimizin farklı hayatları, farklı beyinleri, farklı rahatsızlıkları olduğu için, hepimizin kelebekleri farklı yerlerde. Bir başka deyişle, rahatsızlıkları geçirebilmek için sizin hayatınızla ilgili özel bir çalışma yapılması gerekiyor. Bunu tekniklerimizi kullanarak siz de yapabilir ya da bir profesyonelin yapmasını tercih edebilirsiniz.

Başka kitapların konusu olabilecek daha karmaşık yöntemlerle, spesifik hastalıkların hangi tür travmalar sonucu oluşabileceği konusunda yapılan birçok çalışma, oluşturulan birçok metodoloji mevcut. Ben kendi çalışmalarımda, German New Medicine ve Meta Medicine isimli metotların bakış açısını kullanıyorum. Ancak spesifik hastalıkların psikolojik nedenlerini teşhis etme konusu farklı bir kitap olacak kadar geniş. Bu nedenle konuyu şimdilik burada sonlandıralım.

Ne yazık ki rahatsızlıklar hepimizin başına gelebiliyor. Hiç kimsenin %100 sağlıklı olma garantisi yok. Bildiğiniz gibi, Amerika'da sağlıklı yaşamın sembolü olan ünlü Türk doktor Mehmet Öz'de bile kolon kanseri şüphesi olduğu açıklanmıştı.

Umarım sağlınız yerindedir ve bu bölümü okumak zorunda kalmamışsınızdır. Ancak eğer şikayetçi olduğunuz bir hastalık varsa, tekniklerimizin teşhis gerekliliği olmadan da yararını görebilirsiniz. İnceleyelim...

Başımıza talihsiz bir hastalık geldiği zaman, en büyük gerekliliklerden bir tanesi, "moralimizi yüksek tutmak"tır. Bunun nedenlerini hepimiz çok iyi biliyoruz.

Evet, tekniklerimizi kullanarak moralimizi yüksek tutmak mümkün...

Teşhis Anı

Başımıza talihsiz bir hastalık gelirse, ilk temizlememiz gereken, bu durumu ilk öğrendiğimiz an olacaktır. Zira durumun ciddiyetine göre, "kötü haberi" almak başlı başına bir travmadır. Özellikle, hikaye-sinema anlatma tekniğiyle bu ve benzer anların temizlenmesi çok yararlı olacaktır.

Genel Endişe Seviyelerini Düşürmek

Önceki sayfalarda bu konuyla ilgili birçok bölüm ve örnek mevcut. Genel stres seviyesini düşürmek için, "özgürlük", "kendimizle barışmak", "genel kaygı - korku ve endişeler", "sakatlıklar", "duygu bağımlılığı" bölümlerindeki uygulamalar özellikle uygun olacaktır.

Tedaviden korkmak

Rahatsızlığımızla ilgili tüm korkulardan kurtulmak adına tekniklerimizi çok etkili bir şekilde kullanabiliriz.

Ağrı

Rahatsızlığınızın yan etkilerinden biri olarak ağrı probleminiz varsa, ağrı ile ilgili bölümümüzdeki uygulamalar çok yararlı olacaktır.

M. Barış Muslu

İnanç Değiştirmek

Hastalığınızla ilgili tüm negatif inançları değiştirebileceğinizi unutmayın.

Çok sağlıklı bir hayat yaşamanız dileğiyle...

Ana Konuların Üzerinde Çalışmak

Ana konu kavramından önceki sayfalarda bahsetmiş, çeşitli sorunların oluşmasında bir ya da birkaç "ana konunun" önemli rol oynadığını söylemiştik. Eğer siz de probleminizin ana konusu belirlediğinizi düşünüyor ama tüm çalışmalarınıza rağmen hâlâ sorununuzdan kurtulamıyorsanız, bu bölümde bahsedeceklerimizi uygulamanız yararlı olacaktır.

Ana Konuyla İlgili Farklı Parçalar

Eğer probleminiz tamamıyla geçmiyorsa, ana konunun atladığınız bir bileşeni olabilir. Bu bileşeni bulmak bazen zor olsa da, sabırlı olmaktan ve aramaktan başka çaremiz ne yazık ki yok.

Bu arada eğer tüm aramalarınıza rağmen temizlemeniz gereken parçayı bulamıyorsanız, bir profesyonelin ya da en azından 3. göz olarak bir yakınızın bakış açısını almanız size hız kazandıracaktır.

Duygu Yoğunluklarının Geri Dönmesi

Kullandığınız silah her ne olursa olsun, eğer çalıştığınız konunun rahatsızlığınızda önemli olduğunu düşünüyorsanız, çalışmadan birkaç gün sonra tekrar duygu yoğunluklarını test edin. Zira bilinçaltınız tamamıyla temizlediğinizi düşündüğünüz duygu yoğunluklarını, az da olsa tekrar yaratabilir. Yapmanız gereken, uyguladığınız tekniği tekrar ederek kalanları temizlemek olacaktır.

EFT ve Göz Pozisyonları

Klasik EFT çalışmalarında, duyguya konsantre olmak için göz pozisyonları kullanılmıyor olsa da, önemli bulduğum konularda EFT ile çalışırken de göz pozisyonlarını dikkate almaktayım.

Buna göre, ana konularda EFT kullanırken, yine kitap okur gibi tüm göz pozisyonlarının taranarak, bulunan yoğunlukların EFT mekaniği ile temizlendiğinden emin olmamız yararlı olacaktır.

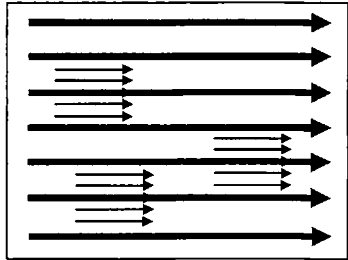
Sorunu duygunun en yoğun göz noktasında hayal edebilmek

NeuroFormat™ tekniği ile çalışırken, karşılaşabileceğimiz önemli ayrıntılardan biri de, üzerinde uğraştığınız sorunun görsel hayalini, problemi en yoğun olarak hissettiğimiz göz noktasında hayal edememek olacaktır. Bilinçaltımız, bu noktada sorunla yüzleşmemek adına görsel olarak canlandırmanıza izin vermeyebilir.

Eğer böyle bir durumla karşı karşıya gelirseniz, sorunun görsel hayalinin bu noktada da negatif duygulardan arınmış olarak yapabildiğinizden emin olana kadar çalışmalarınıza devam edin.

NeuroFormat™ Tekniğinde Ara Noktalar

NeuroFormat™ tekniğini kullanırken, yoğun duygu yaşadığınız konularda temizliği normalden daha dikkatli yapmanız gerekebilir. Buna göre, kendimize göre tüm noktaları temizlememize rağmen, ara noktalarda duygu yoğunluğu çıkabilir.

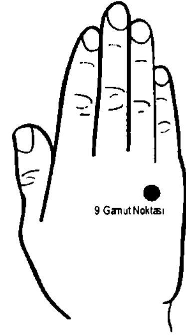


Eğer böyle bir durumla karşılaşırsanız, yapmanız gereken, şekildeki gibi ara noktaları da temizlemek olacaktır.

EFT - Dokuz Gamut Prosedürü

EFT'nin ilk yıllarında, 9 Gamut isimli, şu an daha az kullanılan bir uygulama yapılmaktaydı. Roger Callahan'ın daha fazla üzerinde durduğu bu uygulama, elin şekilde görülen kısmına vurulurken yapılan çeşitli göz hareketlerine dayanıyor. Artık ben de dahil çoğu profesyonel tarafından atlansa da, üzerinde uğraştığınız ama sonuç alamadığınız bir noktada 9 Gamut prosedürünü deneyebilirsiniz. Yapmanız gereken, şekildeki noktaya aşağıda listedeki eylemler bitinceye kadar hafifçe vurmak.

1. Gözünüzü açın ve kapayın
2. Başınız karşıda sol alt köşeye bakın
3. Başınız karşıda sağ alt köşeye bakın
4. Gözünüzü saat yönünde döndürün
5. Gözünüzü saat yönünün tersinde döndürün
6. Bir şarkı mırıldanın
7. 1'den 5'e kadar sayın
8. Bir şarkı mırıldanın



Dokuz Gamut prosedürü, yine göz pozisyonları üzerinden beynin farklı işlevlerine ulaşma fikrine dayanıyor. Bir tur EFT noktalarına vuruş, 9 gamut prosedürü, yeniden bir tur EFT noktalarına vuruş şeklinde uygulanıyor.

EFT ve Matrix Reimprinting

İngiliz EFT uzmanı Karl Dawson tarafından oluşturulan Matrix Reimprinting yöntemi, özellikle çocukluk travmalarının kalıcı olarak çözülmesinde faydalı olabiliyor. Yapısı itibariyle "regresyon" seanslarını hatırlatan bu tekniğin, tercihen profesyonel 2. kişiyle uygulanması daha etkili oluyor.



Matrix Reimprinting

- Sinema metodu ile travma üzerinde çalışmaya başlayın.
- Filme duygusal yoğunluk olmayan bir noktada başlayıp, yoğunluk başladığı zaman filmi durdurun. Bu noktada EFT vuruşlarına başlayabilirsiniz. Tüm süreç boyunca EFT uygulayacaksınız.
- Filmde küçük halinizi görebiliyor musunuz? Tam olarak ne gördüğünüzü anlatın. Yaşınız kaç? Boyunuz nasıl? Saçınızın rengi ne? Nerdesiniz? Üzerinizde ne var?
- Şimdi, bu yaşınızdaki halinizle resme girin ve kendinizi filmin içinde görün. Küçük size hissettiği kötü duygulardan kurtulması için yardıma geldiğinizi söyleyin.
- Burada ilginç bir şey yapacaksınız. Hayalinizdeki küçük size EFT uygulayacaksınız. Küçük halinize ona ne yapacağınızı ve sonuçta kendini daha iyi hissedeceğini söyleyin.
- Küçük sizde hapsolan negatif enerjiyi görüyor musunuz? Enerji vücudunun neresinde? Rengi ne? Siz ona EFT uyguladıkça, negatif enerjinin serbest kaldığını hissedin.
- Şimdi küçük sizle konuşabilirsiniz. Ona bu travmatik olaydan hangi hayat dersini aldığını sorun. Ve cevabını dinleyin.
- Ona bu olayı çözmek için herhangi bir şeye ihtiyacı olup olmadığını sorun. Burada dilerseniz:
  - Yeni kaynaklar getirebilir
  - Yaşananları ve sonucu değiştirebilir
  - Yeni birini rehber olması için çağırabilirsiniz
- Olanları tekrar yaşasaydınız, nasıl farklı davranırdınız? O an yapmadığınız ne yapardınız?
- Şimdi resimdeki şimdiki haliniz olarak küçük size, beraber farklı bir yere gitmek isteyip istemediğini sorun. Mesela bir çocuk parkına, deniz kenarına, ormana...
- Siz bu güvenli yerdeyken, sinemayı kendinize yaklaştırın, renklerini canlandırın.
- Şimdi resmi karşınızda görün. Daha sonra bu değişikliği bütün hücrelerinizde hissedin.
- Artık dönebilirsiniz...
- Son bir test yapın. Filmi baştan başlayarak tekrar oynatın. Bunu yaparken, olumsuz duygu hissettiğiniz noktalarda EFT uygulamayı unutmayın.

Ana konudan kaçmak

Bilmemiz gereken belki de en önemli kavramı sona saklamayı uygun gördüm. Hepimiz, hayatımız boyunca üzerinde uğraşamayacağımız kadar büyük olayları savunma mekanizması olarak bastırdığımız için, bilinçaltımız bazı zamanlar bizim bu olaya erişiyor olmamızı engelleyebilir. Bir başka deyişle, sorunun etkilerini yaşarken, sorunla ilgili fazla detay hatırlamayabiliriz. Hatta sorunumuzun kaynağı olan çok önemli bir travma, baskılandığı için aklımıza dahi gelmiyor olabilir.

Diğer bir olasılık ise, çok travmatik bir olayı hatırlamamıza rağmen, hiçbir duygu göstermememiz. Böyle bir durum, olayın olumsuz etkilerini yaşamadığımız anlamına gelmiyor. Sadece çözemediğimiz için olayı bastırmış ve ondan uzaklaşmış olduğumuzu gösteriyor.

Böyle durumlarda mümkünse yine profesyonel 3. bir kişinin sizi yönlendirmesi daha faydalı olacaktır. Teşhisin tecrübeli bir profesyonel tarafından doğru olarak yapılması, sorunlarınızın kalıcı olarak çözülmesinin sağlanması adına gerekli olabilir.

Büyük Travmalar Temizlendikten Sonra

Hayatımızdaki büyük travmalar ve zararlı programlar temizlendikten sonra, artık iç sesimizi değiştirebiliriz. Çünkü artık kendi kendimize konuştuğumuz kelimelerin kötü çağrışımlar yaratma ihtimalini azalttık. Bir başka deyişle, arazi düşleştirildikten sonra buradan otobanlar geçirebilir, istediğimiz kadar taşıt trafiğini karşılayabiliriz.

Şimdi kendi kendimize ne konuştuğumuzu, yani iç sesimizi değiştirelim.

İÇ SESİMİZİ DEĞİŞTİRMEK

Çözemiyorsan Hiç Açma

Daha önce bahsettiğimiz gibi, sağlık konusunda büyük travmalar yaşamış bir kişinin, her gün kendi kendine sağlığının mükemmel olduğunu telkin etmesi, tekrar tekrar sağlık konusunu gündeme getirerek, kişiyi daha da kötü hissettirecektir. Zira "sağlık" kelimesinin her söylenişi, Pavlov'un zili gibi kişide tekrar tekrar olumsuz duyguları yaratacaktır. Yoğun olumsuz koşullanmalar yaşamış birinin, travmatik koşullanmalar çözülmeden aynı konuyu hatırlatacak olumlamalar duyması yerine, konuyu hiç düşünmemesi çok daha yararlı olacaktır.

Bir başka deyişle, konuyu çözemiyorsak, en azından hiç açmamak yararımıza olacaktır.

Şu ana kadar uyguladığımız teknikler çözümü gerçekleştirdiği sürece, bizim konuyu açmama gibi bir sorunumuz olmayacak. Bu açıdan, iç sesimiz üzerinde doğrudan değişiklikleri nasıl yapacağımıza kısaca göz atalım.

Olumlamalar

Yüzyılın başından beri neye odaklandığımızı değiştirmek adına kullanılan klasikleşmiş yöntemlerden biri olumlamalardır. Uygulamaları oldukça rahatsız edici olabilse de, iç sesimizi değiştirmek adına elimizde çok fazla alternatif bulunmuyor. Kısaca olumlamaların nasıl kullanılabileceğini irdeleyelim.

Olumlamaların mantığı, her gün yapılan tekrarlarla, beynimizin düşünce alışkanlığının değiştirilmesi. Geleneksel uygulaması, belli sayıda olumlu cümlenin, her gün kendi kendine söylenerek, bu düşüncelerin bilinçaltına geçirilmesi.

Aslında eğer hayatınızda çok büyük problemleriniz yoksa, olumlamalardan gerçekten büyük yarar görebilirsiniz. Hem de çok zahmetsiz bir şekilde!

Bunu nasıl gerçekleştirebiliriz, telkin cümlelerinden nasıl etkili sonuç alabiliriz kısaca inceleyelim.

Olumlu

Kullanacağımız cümlelerin sadece olumlu ifadeler içermesi gerekiyor. Bilinçaltının zaten olumsuz ifadeleri işlemediğini biliyoruz. Örnek vermek gerekirse, "ben kötü değilim" gibi bir ifade, bilinçaltı tarafından "ben kötüyüm" olarak algılanacağı için, "ben iyiyim" ifadesinin kullanılması gerekiyor.

Şimdiki Zaman

Bilinçaltımızın zaman kavramı yok. Onun için her şey sadece şu an gerçekleşiyor. Bu nedenle, olumlamalarda "çok başarılı işler yaptım" yerine, "çok başarılı işler yapıyorum" ifadesi etkiyi arttıracaktır.

Metaforlar

İnançlarda olduğu gibi, olumlamalarda da görsel, işitsel, dokunsal metaforların kullanımı etkiyi arttırıyor.

Duygusal Yoğunluk

Olumlamaların kendi kelimelerimizden çıkması ve duygusal yoğunluk yaratması gerekiyor. Bir başka deyişle, "ben iyiyim" yerine "ben süperim" tercih edilmelidir.

Ben ve Sen

İfadelerde hem "ben" hem sanki başkası söylüyormuş gibi "sen" kelimelerinin dengeli olarak kullanımı etkiyi büyütüyor. Aynı örnekten devam edecek olursak, "ben süperim" ve "sen süpersin" aynı oranda kullanılmalı.

Kısa İfadeler

Konuşma terapilerinin etkisizliğinin en önemli nedenlerinden biri, bilinçaltının uzun cümleler arasında bağlantı kurmakta zorlanıyor olmasıdır. Onun öğrenebilmesi için, belli bir bütünlükte bilginin çok kısa zamanda veriliyor olması gerekiyor. Bu nedenle ifadelerin mümkün olduğunca kısa olması etkiyi katlayacaktır.

Yazmak

Bazı profesyoneller, olumlamaları yazılı olarak prova etmenin, böylece olaya "dokunsal" bir boyut katmanın yararlı olduğunu düşünüyorlar. Bu uygulamayı deneyerek, kendiniz karar verebilirsiniz.

Kayıt

Olumlamaları en basit ve en etkili şekilde kullanmanın yolu, bilgisayarların ve cep telefonlarının hayatımızda olmasıyla artık çok kolay hale gelen kayıt olanaklarını kullanmak. Eğer yapabiliyorsanız, arka planda klasik bir müzik ile duygusal yoğunluk yaratan ifadeleri kaydederek, cep telefonunuzu ya da mp3 oynatıcınızı, bir kişisel gelişim aracına dönüştürebilirsiniz. Olumlamalarınızı bilinçli olarak dinlemenize gerek yok. Günün her ne saati arka planda çalıyor olmaları yeterli.

M. Barış Muslu

Sorular

Hepimiz “dilimizin ucunda” olan ama bir türlü söyleyemediğimiz bir bilgiyi, belli bir zaman sonra konu dahi değişmişken hatırladığımızı tecrübe etmişizdir. Peki ama nasıl? Bilinçaltımızın ana görevinin bizi hayatta bırakmak olduğunu, kitabımızın çeşitli bölümde sık sık tekrarladık. Bilinçaltının birincil olmasa da en önemli görevlerinden biri de, bilinmezleri bulmak ve sorulara cevap vermek. Bir başka deyişle, beynimize ne sorarsak onu alıyoruz. O bize sormayı bıraktıktan saatler sonra da cevap verebiliyor.

Hepimiz doğrudan kendimize sorduğumuz soruların cevaplarının inşa ettiği bir hayat yaşıyoruz. Bazılarımız, “Nasıl daha fazla para kazanırım?” diye sorarken, bazılarımız “Beni neden sevmiyorlar?” diye düşünüyor.



Bir mucit, “Bu dünyada olmayan, kimsenin bilmediği ne geliştirebilirim?” diye sorarken, bir paranoyak “Arkamda kim var, beni neden takip ediyorlar?” sorusunun cevabını arıyor.

Aslında sorularımız birer tohum. Her sorduğumuz soru ile, toprağa bir tohum dikiyoruz. Bazıları çok çabuk hasat veriyor. Bazıları ise bambu ağaçları gibi filizlenmeden 5 yıl bekleyip, 6 hafta içince 27 metre büyüyor.

Soruların bu gücü sayesinde, onları bilinçli olarak sormayı öğrenerek, hayatımızı yeniden yapılandırabiliriz. Aslında zaten bilinçaltımıza sorular soruyoruz. Burada tek yapmamız gereken, sorduğumuz soruları kontrol altına almaya çalışarak, hayatımızı iyi yönde değiştirecek cevapları elde etmek.

İkna Aracı Olarak Sorular

Soruların ikna ve hipnozda kullanımı oldukça bilinen bir yöntemdir. Bir soru sorduğumuz zaman, rasyonel olan sol beynimiz soruyu çözmeye çalışırken, sorunun "gizli" içeriği bilinçaltını etkilemede kullanılıyor.

Bir mağazaya gittiğiniz zaman, henüz alım kararını vermeden önce satış görevlisinin sorduğu, "Kredi kartıyla mı yoksa nakit olarak mı ödeyeceksiniz?" sorusuna ne cevap verirsiniz? Çoğu insan seçeneklerden birini söylüyor. Bir başka deyişle, alımı yapıyor.

Başkalarını ikna etmek aslında kitabımızın konusunun dışında. Biz şimdilik sadece kendi beynimizi nasıl yıkayabileceğimizle ilgileniyoruz. Ancak sorular başkasında çalışıyorsa, bizim üzerimizde de uygulanabilmeli. Şimdi çok kısaca, soruları iç sesimizi doğru yönlendirmek adına daha nasıl etkili kullanacağımızı görelim.

Olumlama kayıtlarında soruları kullanmak

Hazırlayacağımız olumlamaları, ifadenin içeriğini değiştirmeyecek şekilde sorular haline getirebiliriz. Mesela "ben süperim" ile beraber, "beni hangi özelliklerim bu kadar süper yapıyor" ifadesi kullanılabilir. Ancak soruların olumlamalarla beraber kullanılması ve kendimizi sorguluyormuşuz gibi bir tonunda olmaması çok önemli.

Çoklu seçenekler

"Kredi kartıyla mı yoksa nakit mi ödeyeceksiniz?" sorusunun bilinçaltına bu ürünü alıyorsun mesajını verdiğini biraz önce ifade etmiştik. Biz de benzer kalıplarda sorularımızın etkisini katlayabiliriz. Mesela, "Beni bu kadar süper yapan çok zeki olmam mı, yoksa inanılmaz bir dahi olmam

mı?" gibi bir soru etkiyi güçlendirecektir. Bu arada seçeneklerin birbirine aynı anlama gelmesinde hiçbir sakınca yok.

Evet, kabul ediyorum. Oldukça narsistik bir süreç ama bilinçaltımızın bu kadar karmaşık olmasından dolayı onun boşluklarını yakalamak adına yapıyoruz bunları.

İç sesimizi değiştirmek için, diğerleri kadar "sihirli" tekniklerimiz yok. Ama burada verdiğimiz basit yöntemleri, özellikle de otomatik tepkilerimizi "formatladıktan" sonra uygulamak çok başarılı sonuçlar verecek. Tam tembel işi... Kaydınızı bir kez tamamladığınızda, tek yapmanız gereken kulaklıklarınızı takmayı ve "oynat"a basmayı hatırlamak. Bu kadar kolay...

Son Söz

Sözlerimize aslında beynimizi kontrol edemediğimizle başlamıştık. Bunu beynimizin %90-95'inin bilinçaltı süreçleri olmasıyla açıklamıştık. Daha sonra duygularımızın nasıl oluştuğuyla ilgili olarak çok karmaşık bir yapıyı basite indirmeye çalışarak, NeuroFormat™ Beyin Modeli'ni oluşturduk. Burada inançlarımızın, hafızamızın, otomatik tepkilerimizin ve iç sesimizin önemini vurgulayarak, her birini nasıl değiştirebileceğimizi gördük.

Hep bunun motivasyonel amaçlı yazılan bir kitap olmadığından bahsetmiştim. Burada sizinle paylaştığım konuların çok azı bilinçli beyninize bilgi vermek amaçlıydı. Kitabın teori bölümleri, sadece ne yaptığımızı daha iyi anlayabilmek açısındandı.



Burada bulacağınız tekniklerin arasından, özellikle NeuroFormat™ ve EFT tekniklerini kullanarak hayatınızı yeniden yapılandırabilirsiniz. Bunu açıklamak için kitabımızın son benzetmesini yaparak, kendimizi *lego*'dan yapılmış insanlara benzetelim.

Hepimizin hayatı belli bir genetik yapıyla başlayan ama sonradan eklenmiş milyonlarca küçük andan oluşuyor. İşte bu anlar bizi, karakterimizi, başarımızı, sağlığımızı, mutluluğumuzu oluşturan *lego* parçaları...

Bazı "travmatik" parçalar var ki, bozuk olduğu için tüm çevresindeki parçaları ve hatta *lego* adamın tamamını etkiliyor. Elimizdeki tekniklerle bu parçaları birer birer değiştirmemiz, "formatlamamız" mümkün.

İşte bu yüzden, bu çok basit 2 teknik yaşamımıza etki eden olumsuz parçaları temizlemek suretiyle, hayatımızı değiştirecek kadar güçlüdür. Bu silahlar, doğru eller tarafından, doğru olaylar üzerinde kullandığı zaman "eski Türk filmlerini aratmayan" iyileşmeler sağlanabilmektedir. Burada 4 seçeneğiniz var.

Birincisi inanmamak. Zaten hayat bize çok güzel nimetlerin "bulunmaz" olduğunu öğretmiştir. İki tane teknikle nasıl hayat değiştirilebilir ki? Eğer, böyle bir ruh halindeyseniz, size konuyla ilgili ek araştırmalar yapmanızı, videolar seyretmenizi ve bu tekniklerle yaşanan "beklenmeyen" sonuçları daha yakından görmenizi tavsiye edebilirim.

İkincisi de inanmak ama değişikleri gerçekleştirecek zamanı ve motivasyonu olmamak. Eğer bu durumdaysanız, sadece elinizde bu silahların olduğunu bilin. Zamanı geldiğinde "takım çantanızdan" silahlarınızı çıkarabilirsiniz.

Üçüncüsü ise inanmak ve gerçekleştirmek. Hangi sorununuz üzerinde çalıştığınızı, hayatınızda ne olduğunu bilmiyorum. Ancak durumunuz her ne olursa olsun, denemeye, sorunun farklı bileşenleri üzerinde çalışmaya devam edin. Eğer sorununuz çözülmüyorsa muhtemelen tüm bileşenleri "formatlamadığınız" için olabilir. Eğer kendi üzerinizde çalışmada başarılı oluyorsanız, çalıştıkça tecrübeniz daha da artacak ve sonuçları çok daha kısa zamanlarda almaya başlayacaksınız.

Dördüncüsü ve son seçenek ise; inanmak, uğraşmak ama sorun yumağınızın tek başına çalışamayacak kadar karışık olması. Eğer bu durumdaysanız profesyonel 3. bir gözün bakışı çok yararlı olacaktır. Bazen ne kadar tecrübeli ve bilgili dahi olsak, duruma dışarıdan bakamadığımız için sorunumuzu çözemeyebiliriz. "Terzi kendi söküğünü dikemez" sözü böyle bir durumda geçerli olabilir.

Daha önce paylaştığımız gibi, teknikleri kullanarak bazı sorunlarınızı 5 dakika gibi kısa sürelerde dahi geçirebilirsiniz. Ancak bu tüm problemlerin 2 mucize dokunuşla geçeceği anlamına ne yazık ki gelmiyor. Bazı sorunlardan kurtulmamız, hem teşhis hem de çalışma açısından çok daha uzun zamanlar alabilir. Burada size tavsiyem, ilerleme sağladığınız sorunlarınız üzerinde çalışmaya, daha çok parçayı temizlemeye devam etmeniz olacaktır. Eğer ilerleme sağlıyorsanız aynı yolda devam edebilirsiniz. Hiç ilerleme sağlayamadığınız sorunlarınızdaysa, teşhis ve "ana konuya" ulaşma konusunda sıkıntı yaşıyor olabilirsiniz. Böyle durumlarda 3. bir gözün yardımı çok etkili olabilir. Konuyu en azından güveneceğiniz biriyle paylaşmanız, size çok farklı bakış açıları sağlayabilir, siz de çalışmalarınıza bu bakış açısıyla devam edebilirsiniz.

Tekamül yolumuz çok uzun ve bu uzun yolda ne yazık ki her şey irademizde, kontrolümüzde değil. Ne hayatımızı, ne ailemizi, ne kendimizi, ne bedenimizi, ne de ruhumuzu kendimiz seçmiyoruz. Belki kaderimizi çizmek adına seçimlerimiz bize aitmiş gibi gözükseler de, onlar da genelde duygularımızın ve bilinçaltımızın kontrolünde.

Hayat enerjinizi yükseltirken, bu kitabın sadece öğrenme ve paylaşma amaçlı kalmamasını ve hayatınızda çok pozitif, kalıcı değişimler sağlamasını umuyorum. Okuma sürecinizin de benim bu kitabı yazarken olduğu kadar keyifli olmuş olduğunu umuyorum.

Eğer yardımcı olabileceğimiz sorularınız, sorunlarınız varsa bize **www.neuroformat.com** adresinden ulaşabilirsiniz.

Saygılarımla,
M. Barış Muslu

YAZARIN NOTU: Kitapta kullanılan teknikler harika sonuçlar yaratsa da, doktor ve psikoloğun yerini tutmamaktadır. Uygulamanın ve ortaya çıkanilecek tüm sonuçların sorumluluğu uygulayana aittir

Kaynakça

• EFT Borrowing Benefits – Gary Craig
• EFT Speacialty Series (1-2) – Gary Craig
• Mastering EFT – Gary Craig
• From EFT to The Palace of Possibilities – Gary Craig
• EFT Steps to Becoming The Ultimate Therapist – Gary Craig
• EFT Try it on Everything – (2009)
• EFT for Serious Diseases – Gary Craig
• Attracting Abundance with EFT - Carol Look - (2005)
• Energy Medicine - Donna Eden – (1998)
• Energy Tapping - Fred Gallo, Harry Vincenzi - (2000)
• PSYCH-K...The Missing Peace In Your Life! – Robert M. Williams – (2004)
• Biology of Perception, Psychology of Change – Bruce Lipton
• The New Biology - Where Mind and Matter Meet – Bruce Lipton
• The Biology of Belief: Unleashing the Power of Consciousness, Matter, & Miracles – Bruce Lipton (2005)
• How To Create Positive Choices In Energy Psychology - Patricia Carrington Ph.D.– 2001
• EFT World Summit 2009 – 2010 – 2011
• Building a Thriving Relationship Loretta Sparks - EFT World Summit 2009
• EFT Tools to Dissolve Trauma - Alexander Lees - EFT World Summit 2009
• Healing the Critical Voice by Judy Byrne - EFT World Summit 2010
• Overcoming the Damaging Effects of Childhood Trauma by Rick Wilkes - EFT World Summit 2010
• Using Meridian Tapping to Quickly Manage and Eliminate Pain From Trauma, Injury or Surgery by Stacey Vornbrock - EFT World Summit 2010
• Tapping and Modern Science by Dawson Church - EFT World Summit 2011
• Pain and Illness by Carol Look - EFT World Summit 2011
• Improving Relationships from Within by Sasha Allenby - EFT World Summit 2011

• Overeating and Cravings by Sandi Radomski - EFT World Sı
2011
• Anger by Stacey Vornbrock - EFT World Summit 2011
• Genie In Your Genes - Dawson Church (2009)
• Matrix Re-imprinting - Serious Diseases - Karl Dawson – 2008
• Meta-Medicine & EFT - Richard Flook & Karl Dawson
• The Biology of Empowerment – Lee Pulos Ph.D.
• Beliefs, Pathways to Health & Well-being - Robert Dilts
Hallbom, Suzi Smith (1990)
• The Promise of Energy Psychology - David Feinstein, Donna
Gary Craig (2005)
• Five Biological Laws, Dr. Ryke Geerd Hamer, Caroline Maı
Ph.D.
• The Sedona Method, Your Key to Lasting Happiness, Success,
and Emotional Well-Being – Hale Dwoskin (2003)
• Allergy Antidotes,The Energy PsychologyTreatment Of Al
Like Reactions – Sandi Radomski (2002)
• The Heart and Soul of EFT and Beyond - Phillip Mountrose an
Mountrose (2005)
• Gwyneth Moss Imagineering DVD For Chronic Pain – Gw
Moss (2008)
• The Energy Medicine Kit - The Wayne Cook Posture - Donna
(2005)
• NLP Sleight of Mouth - The Magic of Conversational Belief C
- Robert Dilts (1999)
• Turtles All The Way Down, Prerequisites To Personal Genius ·
Grinder & Judith DeLozier (1987)
• Hypnotherapy, An Exploratory Casebook by Milton H. Ericksc
Ernest L. Rossi (1979)
• Foundations Of Cognitive Psychology - Daniel Levitin (2000)
• Behavior Analysis and Learning - W. David Pierce & Cı
Cheney (2004)
• Power vsForce, An Anatomy Of Conscousness, The H
Determinants of Human Behavior - David R. Hawkins, M.D.,
(1995)
• EMDR: The Breakthrough "Eye Movement" Therapy
Overcoming Anxiety, Stress, and Trauma – Francine Shapi
Margot Silk Forrest (1997)